ДОЛЖНА ЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА РАБОТАТЬ? СТР. 42

ЯНВАРЬ
2013

Men's Health

НА ИЗМЕНЕ
ВСЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РЕВНОСТИ

ОРГАНИЗМ
МЕТРО 2013
ЧЕМ ОПАСНЫ СОСЕДИ ПО ВАГОНУ

26 ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ РАССКАЖУТ О ТЕБЕ ВСЕ

С ХЛЕБОМ ЕДИМ МЫ
СТАРЫЕ БУТЕРБРОДЫ НА НОВЫЙ ЛАД

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
НАШИ ВАМ С ХВОСТИКОМ
СМОЖЕШЬ ЛИ ТЫ СТАТЬ ОТЦОМ СТР. 114

ДАЙ ДИВАНУ ОТДОХНУТЬ
1. ГДЕ ☑ 2. С КЕМ ☑
3. В ЧЕМ ☑ 4. ПОЧЕМ ☑
СОРЕВНОВАТЬСЯ В НОВОМ ГОДУ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
КАРЛ УРБАН
АКТЕР

16+

MHEALTH.RU

HYUNDAI

NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.*

Всегда на опережение

НОВЫЙ SANTAFE

5 ЛЕТ
ГАРАНТИИ
120 000 км

**

Реклама. Товар сертифицирован.

facebook.com/hmcis

vk.com/hm_cis

WWW.HYUNDAI.RU

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ HYUNDAI ПО РОССИИ: 8-800-333-71-67

* Новое мышление. Новые возможности. ** Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1 апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

DIOR HOMME
SPORT

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама
www.dior.ru

РЕКЛАМА

DOLCE & GABBANA

Реклама. Виновны. Смотрите видео Франка Миллера на guccigulty.com

GUCCI GUILTY

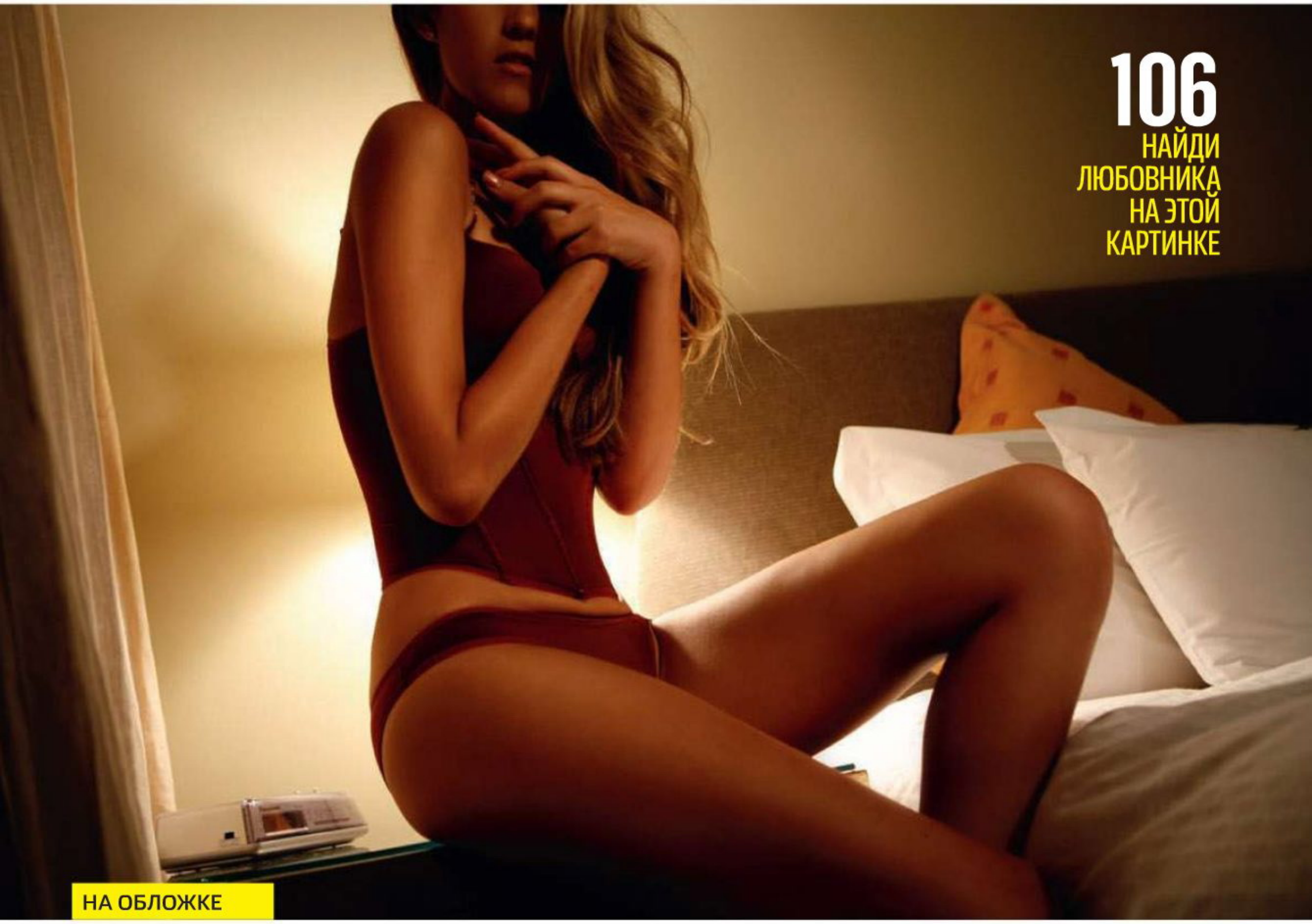
GUCCI

GUILTY

АРОМАТ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

GUCCI GUILTY

Men'sHealth



106
НАЙДИ ЛЮБОВНИКА НА ЭТОЙ КАРТИНКЕ

НА ОБЛОЖКЕ

42
ДОЛЖНА ЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА РАБОТАТЬ
Или ее место возле папаши?

74
МЕТРО-2013
Чем опасны соседи по вагону

78
КАРЛ УРБАН
Досье на судью Дредда

84
С ХЛЕБОМ ЕДИМ МЫ
Старые бутерброды на новый лад

91
26 ТЕСТОВ, КОТОРЫЕ РАССКАЖУТ О ТЕБЕ ВСЕ
Тотальная самодиагностика

106
НА ИЗМЕНЕ
Все плюсы и минусы ревности

114
НАШИ ВАМ С ХВОСТИКОМ
Сможешь ли ты стать отцом

120
ДАЙ ДИВАНУ ОТДОХНУТЬ
Твой план побед на будущий год

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

01.13

Men'sHealth

56
НАСТОЯЩЕМУ ИНДЕЙЦУ НАДО ТОЛЬКО ОДНОГО

84
Тост на здоровье

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

56 Мячик для битья
Лакросс по-русски

КАРЬЕРА

60 Для рывка
10 секретов уверенного роста

ЗНАНИЕ

62 ... американцы не были на Луне?
Ставим точку в надоевших спорах

СЕКС

66 В 2013 году я...
Как именно она хочет лечь под елку?

ПРОПИТАНИЕ

70 Встань и иди
Живой с круп: отрезвление перловкой

ЖИЗНЬ

72 Выходное пособие
Инструкция к идеальным выходным

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

38 ГОСПОДИН С СОБАЧКОЙ
Кобели какой породы больше нравятся девушкам

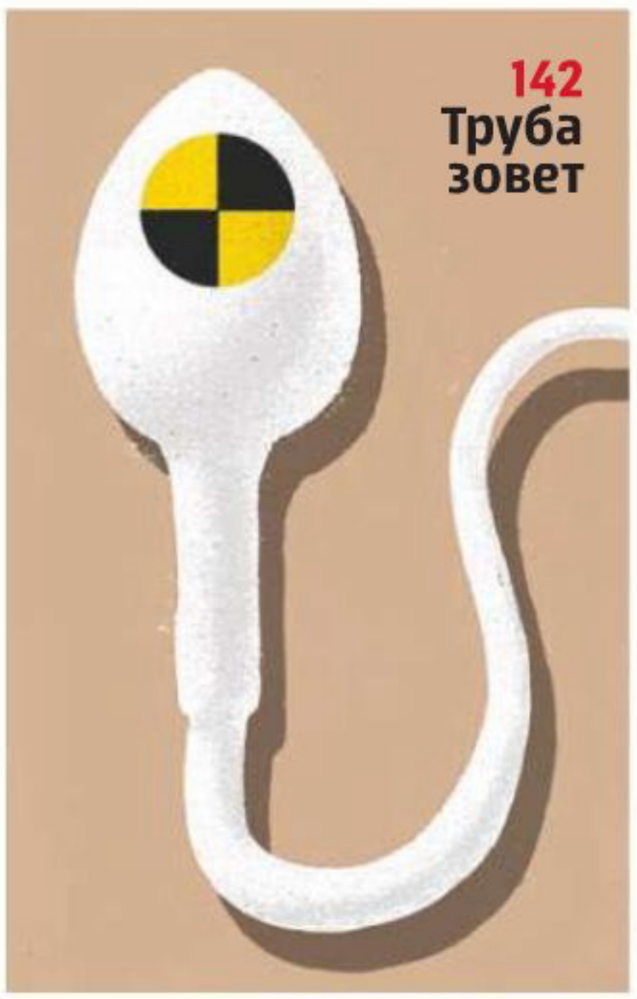
39 ПЛАМЕННЫЙ МИССИОНЕР
Тренировка для уверенного секса

46 УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ
Какими книгами занять себя на каникулах

47 СКОРЕЙ БЫ ЛЕД ВСТАЛ
Готовимся к зимней рыбалке

49 СТАРЫЕ ДОБРЫЕ БАБКИ
Кто кем распоряжается: ты деньгами или они тобой?

И ЕЩЕ 10 ЭНЕРГИЧНЫХ ЗАМЕТОК



142
Труба зовет

Подарочные карты ЦУМ

Подарки на все
случаи жизни

ЦУМ

TSUM MOSCOW

Петровка 2 • 8 800 500 8000
www.tsum.ru

реклама

01.13

Men'sHealth

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
132 ЗА ЧЕРТОЙ УСТАЛОСТИ
Как подключить мышечные резервы организма

СПОРТ
136 ТЯЖЕЛО РУССКОМУ В ЛАС-ВЕГАСЕ
Наш фитнес-редактор взял бронзу мирового чемпионата

F.A.Q.
138 ЧЕМОДАН, ЧЕБУРЕКИ, ЧЕБОКСАРЫ
Упражнения с предметами багажа

GTS

РЕШЕНИЕ
140 Как это по-русски!
Наша родная shapka

ТРЕНД
142 Входит и выходит
Разберемся: что теперь в моде, а что уже нет

ГАРДЕРОБ
144 Будь выше
Даже зимой можно оставаться человеком

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
152 Что выросло...
Средства по уходу за волосами

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
154 Гаджеты для спорта
Да пребудет с тобой сила тока

ТЕСТ-ДРАЙВ
160 Гишпанская мушка
Seat Leon FR

161 Этот в грязь залез — и рад!
Jeep Wrangler Unlimited Rubicon

162 Новое железо

132
ГРИФ ПРОСТО ЛЕТАЕТ

140
По ушам — тепло

на обложке:
КАРЛ УРБАН

фотограф:
PATRIK GIARDINO

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
28 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
30, 32, 34 МН — 15 ЛЕТ
51, 77 И 119 ИМПУЛЬС
52 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
130 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
163 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

реклама

* Живи со страстью

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live your passion* with Classics Manufacture

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел.: (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

журнал Men'sHealth®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редактор сайта Дмитрий Быков

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Алексей Бальцевич, Валерий Барыкин, Евгений Белжеларский, Михаил Блосяк, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Мурад Ибатуллин, Сергей Костик, Кирилл Лагутко, Настя Ларкина, Вахрам Мурадян, Николай Проценко, Павел Ситников, Стас Сырецких, Рифат Юнисов
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Менеджер по рекламе
Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова

Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

DANIEL HECHTER

PARIS

and James Denton

реклама

журнал Men'sHealth

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Sébastien Massaferro
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

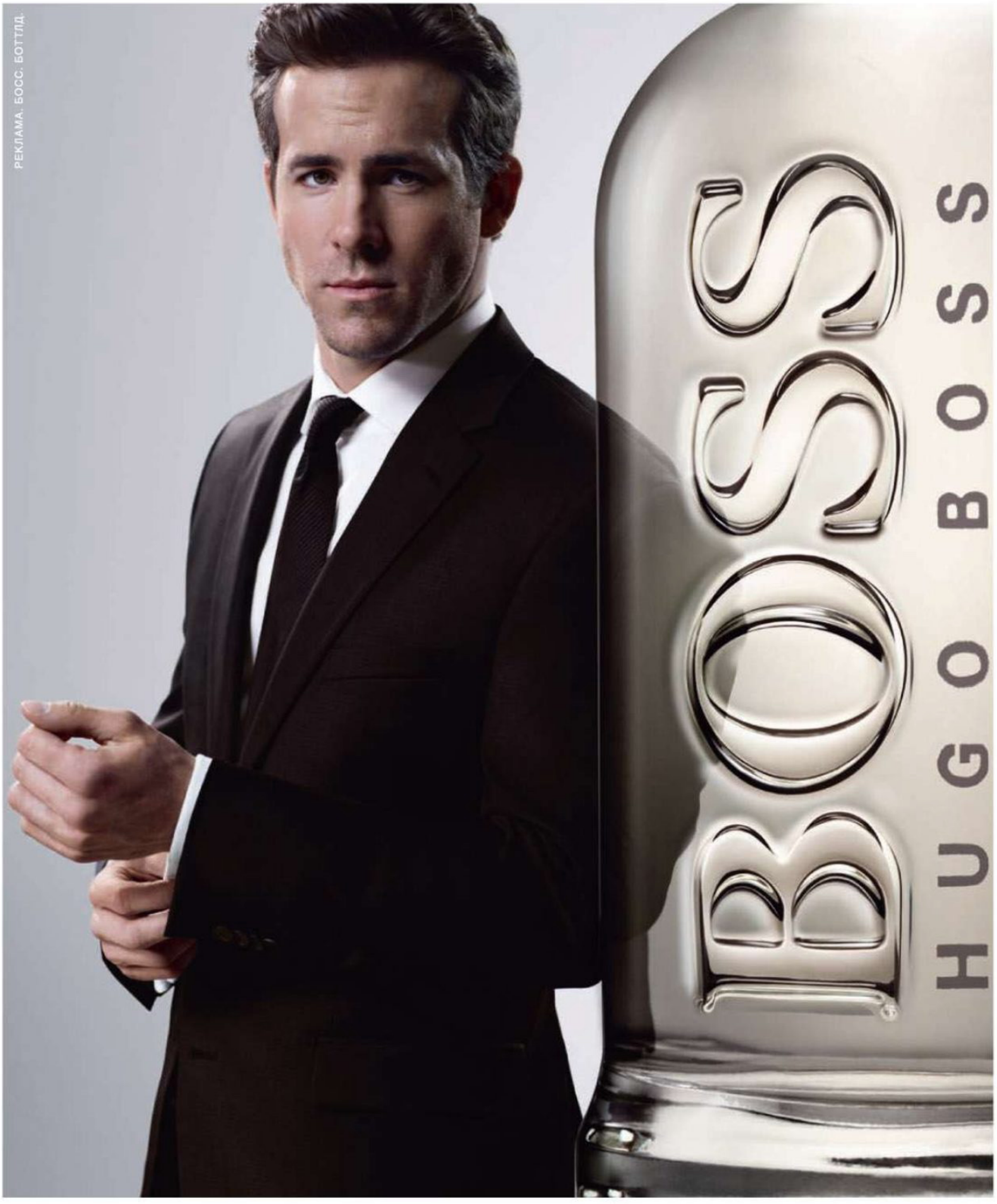
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 204 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 26 000 экземпляров.
Январь 2013 (№ 171)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 11.12.2012
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

РЕКЛАМА. BOSS. BOTTLD.



BOSS. BOTTLED. АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.
ПРЕДСТАВЛЯЕТ РАЙАН РЕЙНОЛДС

BOSS
HUGO BOSS

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ЧТЕНИЕ КНИГ (И ЖУРНАЛОВ) — БЕЗУСЛОВНО, ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ. НА СТР. 46 ТЫ НАЙДЕШЬ НАШ СПИСОК ДЛЯ ЧТЕНИЯ НА НОВОГОДНИХ КАНИКУЛАХ. А ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА РАССКАЗЫВАЮТ, КАКОЙ КНИГОЙ ИМ ЗАПОМНИЛСЯ 2012 ГОД.

1

МИХАИЛ ЕНИКЕЕВ,

Д.М.Н., ЗАВЕДУЮЩИЙ УРОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ПЕРВОГО МЕДУНИВЕРСИТЕТА

Одну какую-то книгу выделить сложно, перечислю, что особенно понравилось: я прочитал роман "Атлант расправил плечи" Айн Рэнд, "Пьер и Люс" и "Кола Брюньон" Ромена Ролана, всего Драйзера и "Анну Каренину" Толстого. Вообще, при моей занятости тяжело найти время для чтения, серьезная литература требует полного включения, а я постоянно думаю о работе. Но иногда получается выделить минутку.

2

ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ,

ПОЛУЗАЩИТНИК КОМАНДЫ ПО ЛАКРОССУ MOSCOW REBELS

Прочел "Искусство войны" — трактат, который китайский полководец Сунь-Цзы написал в конце 6 века до н.э. Нам советовали эту книгу, когда я учился в университете, как источник ценных советов по развитию бизнеса. Могу добавить, что это еще и отличное руководство по стратегии и тактике для тренера, да и просто в жизни многое из этой книги может пригодиться.

3

ВАЛЕРИЙ БАРЫКИН,

ХУДОЖНИК, ИЛЛЮСТРАТОР

Открытием для меня стал петербуржский писатель Герман Садулаев, выходец из Чечни. Книга "Шалинский рейд" — альтернативная версия собственной биографии: писатель предпринял попытку описать, что бы с ним произошло, вернись он после учебы в Петербурге в охваченную войной Чечню. Замечательный повествовательный язык автора, порою неожиданно лиричный для данной темы. Для себя я нашел в романе глубокие размышления о жизни, смерти, родных людях, любви к Родине и девушке и ненависти человека к человеку. Мне кажется, подобных книг как раз не хватает современному читателю.

4

БУЛАТ СТОЛЯРОВ,

ГЕНДИРЕКТОР КОМПАНИИ IRP GROUP

Есть одно неожиданно приятное последствие государственных игр в модернизацию и развитие инноваций — у нас стали издавать переводы важных футурологических книжек. Рекомендую "Файлы будущего: история следующих 50 лет" Ричарда Уотсона. Это местами убедительная, местами не очень попытка рассказать о том, как повлияют на планету основные технологические, социологические, политические, финансовые и медийные тренды. Важно не столько то, что пишет Уотсон, сколько то, что происходит во время чтения в твоей голове. Иногда полезно медитировать о будущем.

5

ПАВЕЛ СИТНИКОВ,

РЫБАК, ЖУРНАЛИСТ

Я последние годы читаю художественную литературу только на английском языке. Эта книга вызвала наибольшие эмоции: Christopher Ransom, The Haunting of James Hastings. Это литературный хоррор. Жена главного героя погибает, он знакомится с красивой девушкой, закручивается бурный роман. И сразу он начинает замечать странные вещи: новая девушка постепенно становится похожей на его погибшую жену — не только внешне, но и внутренне... Дальше читайте сами.

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

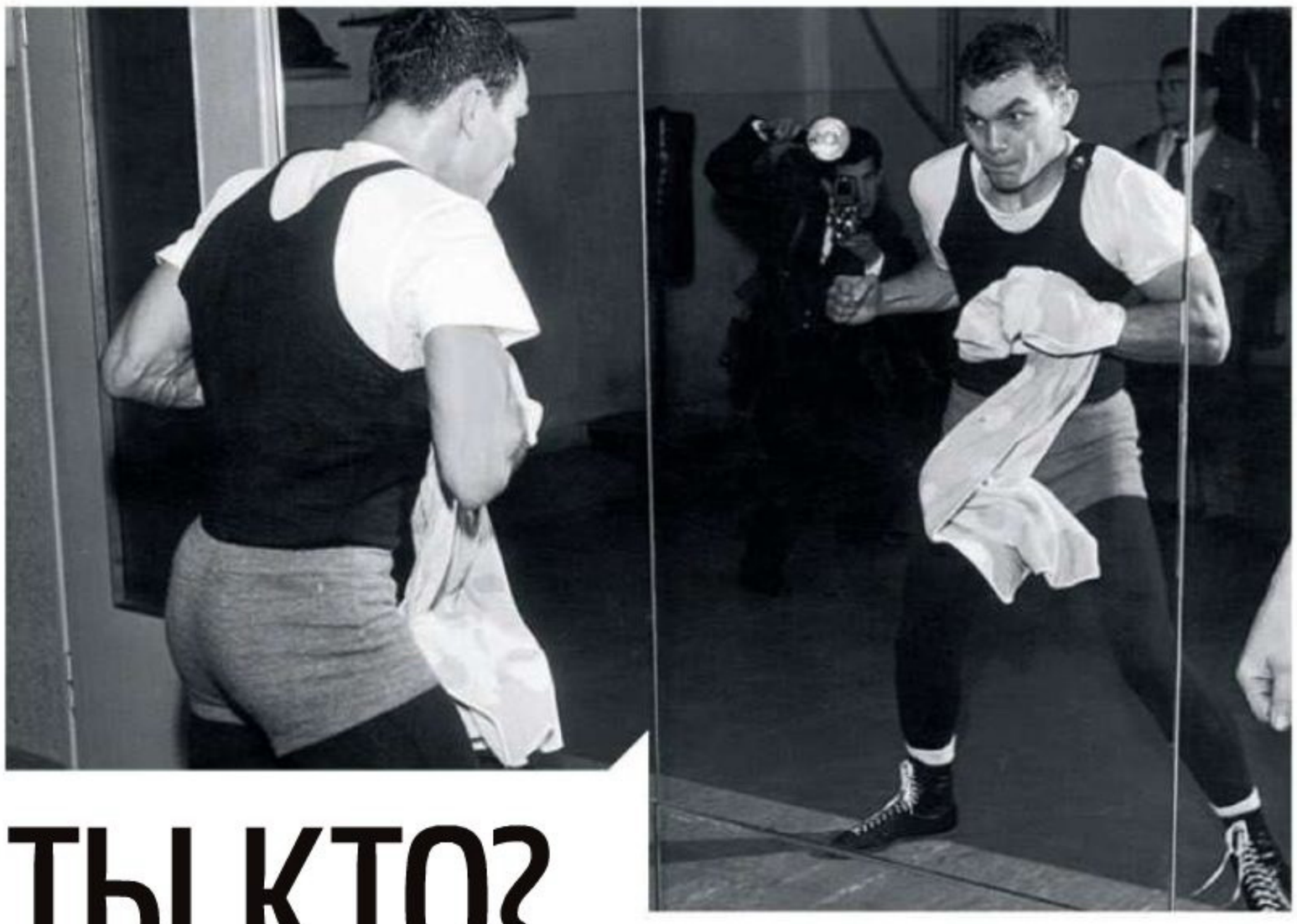
- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА



ТЫ КТО?

В ДЕТСТВЕ Я ЖИЛ С папой-мамой-дедушкой-бабушкой в небольшом домике, построенном еще пленными немцами рядом с месторождениями НГДУ “Хадыженнефть”. Своей комнаты у меня не было; когда пришли школьные годы чудесные, меня посадили учить уроки за столом в гостиной (на юге эту комнату называют “залом”). Но ничего из этого не вышло. Прямо напротив стола располагалось большое зеркало, вкусно именуемое трельяжем. Так что вместо рисования палочек и сложения единичек я непрерывно пялился на свое отражение. Суровый мужчина, майор МВД — мой папаша, — увидев это, возмутился: “Ты что как девочка!”

В результате серии семейных компромиссов я был отправлен доучиваться в летнюю кухню. От той истории у меня осталась привычка выпячивать нижнюю челюсть, чтобы не походить на девочку, и тайная обида. Сейчас бы я так ответил майору: “В Великобритании психологи провели эксперимент: в крупном торговом центре около большого зеркала (не в отделе одежды, это важно) установили скрытую камеру. За сутки в него посмотрелись 412 женщин и 788 (!) мужчин. Психологи проанализировали поведение невольных участников эксперимента и дали такой комментарий: женщины тормозили у зеркала, чтобы поправить прическу; мужчины — чтобы убедиться в том, что они существуют, занимают приличный объем пространства и имеют вполне решительное выражение лица, чтобы не пасовать перед жизненными задачами...”

Так что это нормально для нас — смотреться в зеркало. Другое дело, что существуют более изощренные способы проверить свое положение в пространстве. Пройди 26 тестов, опубликованных в этом номере: поймешь, как у тебя дела со здоровьем, физподготовкой, женщинами, деньгами и душевным здоровьем. Удачи, и пусть эта диагностика не принесет тебе неприятных новостей.

Кирилл Вишнепольский

5 ФАКТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

СТР. 42

“Браки, в которых муж и жена поровну делят домашние дела, распадаются чаще, чем браки, где домом занимается в основном женщина”.

СТР. 47

“Для ловли судака, щуки и крупного окуня используются блесны и балансиры, нужны упругие и мощные удочки”.

СТР. 54

“За неделю до старта надо... начать ходить, как беременная на сносях, аккуратно, уточкой, и есть одни макароны и крупы с пирожными, то есть пропитывать свои клетки углеводами”.

СТР. 61

“Сколько парней достигали корпоративных высот, провоцируя жуткие кризисы, чтобы затем появиться и спасти положение! Взять, к примеру, моего друга Арти из IT-отдела”.

СТР. 72

“Если ты начинаешь мечтать о вечере пятницы уже в среду, значит, хороших выходных не будет”.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО LACOSTE В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

ХОРОШЕГО ПОМНОГУ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

После прочтения статьи “Хорошо-то как!” я задумался: а что хорошего произошло у меня в уходящем году? И все оказалось не так плохо: в начале года я ушел от начальницы-стервы на новую работу, которую люблю (к новой начальнице, которую люблю). Стал в 21 год самым молодым управляющим в компании. Хорошо, когда родные здоровы и гордятся тобой. Хорошо купить первый мотоцикл. А еще лучше — самому его найти после угона. Счастье оно вокруг, а если что-то пошло не так — это возможность, на которую нужно вовремя среагировать. Хорошо-то как!

НИКИТА

МН: Мы считаем, каждый должен составить такой список — для поднятия настроения. Ты, Никита, первый, за что и получаешь аккумуляторную отвертку Bosch PSR Select.

ВЫСШИЙ ИНСТРУКТАЖ

Девушка попросила научить ее водить машину. Тренажером был мой новый автомобиль. Как завести двигатель и включить drive, мы разобрались, но, проехав метров сто, врезались в ограждение. Результат — разбитая фара и треснутый бампер. Глядя на это, я с грустью вспомнил статью из прошлогоднего октябрьского номера про то, как обучить девушку вождению. И тут же мне на ум пришла заметка о пользе мата из того же номера. В общем, после неприличного монолога вдали от подруги я успокоился, и мы продолжили занятие. И сейчас я уже могу спокойно доверить ей свое авто. А ремонт покрыла страховка.

ВЯЧЕСЛАВ

ОБ УСАХ И СИГАРЕТАХ

Здравствуйте! Я из Беларуси, само собой, должен носить усы и кататься на лыжах... А еще не курить. Я курил лет 14 примерно, но года 4 назад прочел в Men's Health, что если мужчина не бросит до 34 лет, то не бросит никогда!!! Вы не поверите, но после прочтения этой статьи в MX я бросил и всякий раз, когда мне на курорте и т.д. предлагают закурить, вспоминаю эту фразу из журнала и всегда говорю: “NO!” Спасибо, MX!

ПОСТРОИТЬ ДЕВУШКУ

Наткнулся в ноябрьском номере на рубрику Арины Винтовкиной и был очень удивлен. Молодой человек спрашивал совета: почему девушка его не понимает, когда он пытается ее воспитывать (не материться, не грубить). Загвоздка была в том, что он моложе ее, и она не собиралась перевоспитываться. И Винтовкина ответила, что дело это безрезультатное. Я абсолютно не согласен. Я сам встречался с девушкой старше себя на 4 года (мне — 18, ей — 22), и ничего, слушалась. Отучил материться и врать, насколько это возможно. Следующую также отучил материться и курить. Она тоже была старше меня (мне было 20, ей — 22). Сейчас встречаюсь с девушкой, она старше на год, и мы тоже это все прошли. Ничего, все слушаются. Понятно, что не сразу. Я не говорю, что нужно девушек тренировать или перевоспитывать, но от вредных привычек избавляться им помогать нужно.

ЯРОСЛАВ

БОЛЬНО. НАДО

В раннем детстве я перенес острый лимфобластный лейкоз. Полтора года лечился в РДКБ, после прожил 15 лет в Норильске. Врачи всегда мне запрещали физические нагрузки, потому что я постоянно болел. Наплевав на их запреты, в восьмом классе я втайне от родителей начал заниматься баскетболом. Через пару лет заинтересовался пауэрлифтингом, а в университете увлекся вольной борьбой. Сейчас мне 21, чувствую себя прекрасно, простужаюсь раз в два года и совершенно иначе отношусь к жизни. Уверен, именно спорт и решительный настрой помогают преодолевать любые трудности!

ДМИТРИЙ

Дорогой читатель! Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

Автор письма месяца в феврале обретет часы Alpina Club Collection.

JAMES BOND
007™

БЕСКОМПРОМИССНО МУЖЕСТВЕННЫЙ

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

007™ © 2012 Danjaq, LLC and EON Productions Limited. "James Bond", 007™ and related James Bond Trademarks © 1962-2012 Danjaq, LLC and United Artists Corporation. All Rights Reserved.
"James Bond" and 007™ TM Danjaq. На правах рекламы.

– Хорошо, что вы нормальный, – сказал мне хирург в районной поликлинике после того, как разрезал абсцесс на ноге, – а то знаете, я ведь с ними, – он кивнул на дверь, за которой притаилась небольшая очередь человек на пятьсот, – с ума схожу.

Отчего хирург записал меня в нормальные, я точно не понял. Видимо, из-за моей пассивности: я не вызвал скорую, не поехал в больницу, не стал ждать нового обезболивающего, согласился сам все купить и обработать – то есть вел себя так, как должен себя вести идеальный больной в представлении нашего хирурга.

– Очень мало стало нормальных пациентов, – вздыхал он, заполняя больничный лист, – все больные больны на голову.

Эти же слова, только про врачей, я много раз услышал, стоя в очереди.

– Все врачи идиоты, даже психиатр, – уверяла меня энергичная женщина, инженер Водоканала, – окулист мне говорит: "У вас зрение погуляет и вернется". Как вам диагноз? А если, блин, не вернется? Загуляет?

– Назначаю лекарства – просят другие, "получше", – распалялся хирург, позабыв про мой больничный, – мол, мы люди современные, на здоровье не экономим. Сколько раз объяснять: дороже – не значит лучше! Ну то же самое лекарство, просто реклама хорошая. Не верят! Говорят: "Давайте самое-самое". Ну я и выписываю препараты, которые в стране не продаются, – пока ищут, у большинства ум появляется. А бывает, и болячки проходят.

– У меня терапевту недавно 80 лет исполнилось, – рассказывал студент юрфака по другую сторону двери. – Я ей: "В груди болит", а она мне: "Все пройдет, мой хороший". Я ей: "Может, анализы сдать?" – "Ну сдай, мой хороший". Прихожу через три дня, она прямо с порога: "Пляши, родной! Нет у тебя сифилиса!" Я от удивления мимо стула сел. Новость, конечно, хорошая, но неожиданная. К тому же, при чем тут грудь? "Грудь, – говорит, – ни при чем. Но сифилиса, судя по анализам, нет. Так что иди домой, мой хороший".

– Ходит тут одна с артритом, – продолжал хирург, – все пытается уличить меня в некомпетентности. Начитается интернета – и ко мне: "Это не артрит, это фибромиалгия!" Или еще какая-нибудь невралгия седалищного нерва. Вот чем, скажите, ее артрит не устраивает?

– По анализам кишечная бактериальная инфекция, – шептала в коридоре барышня лет тридцати, учитель начальных классов, – а врач выписал противовирусное! Я спрашиваю: "Где логика?" А он: "Бактерии, вирусы – не один ли хрен, все одно и то же".

– Наказал поливать повязку антисептиком, – хирург снова оторвался от заполнения листа. – И что? Заражение. Ему бабушка, видите ли, посоветовала мясо сырое прикладывать. Я спрашиваю: "Объясните, почему вы послушали не врача, а бабушку, это же, по крайней мере, неразумно". А он говорит: "Доктор, ее методы всегда работали: и если капусту к шее привязать против кашля, и если в керосин ноги опустить – от насморка. Так что с чего бы мне бабушке не доверять?"

– Терапевт мне: "У вас проблемы с сердцем, это возраст", – хохотал румяный водитель панелевоза. – Какой, спрашиваю, возраст? Мне всего 32 года! Пошел к другому терапевту. Она послушала – на УЗИ отправила, похоже на защемление нерва, записывайтесь на операцию. Я пошел в третью клинику, там говорят – поджелудочная! Вот думаю, в четвертую идти или из этого выбрать?

"...Какой сладкий воздух, какое ласковое солнце, как здорово поют птицы", – думал я, вырвавшись из застенков районной поликлиники. Отковыляв на безопасное расстояние, обернулся на ее серое здание и перекрестился пятнадцать раз, твердо приняв решение вести теперь исключительно здоровую жизнь.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ АЛЕКСАНДР ЕРИЧЕВ, ВЕДУЩИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ОТДЕЛЕНИЯ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПСИХИАТРИИ ИНСТИТУТА ИМ. В.М. БЕХТЕРЕВА, К.М.Н.

Страх перед болезнью и склонность ставить себе тяжелые диагнозы по любым признакам (болит голова – рак мозга, ноет желудок – язва и т.д.) является не чем иным, как ипохондрическим неврозом. Ипохондриками людей делают стрессы (например, близкий человек умер от рака), большое количество информации о смертельных заболеваниях и необходимости вести здоровый образ жизни, особенности нервной системы (склонность к тревожно-мнительным состояниям) и даже органические поражения этой системы.

Если ты при любом физиологическом дискомфорте ловишь себя на мысли, что ты страшно болен, часто ходишь к врачам, которые ничего найти не могут, но ты уверен, что они просто плохо работают, – возможно, ты ипохондрик. Сходи к психиатру, и если он подтвердит диагноз, тебя все-таки будут лечить от твоего мнимого рака, но больше разговорами и таблетками, чем хирургическим вмешательством.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

SAMSUNG

Убираюсь, сложа руки

Мария Шарапова

Робот-пылесос Navibot Silencio

Инновация от Samsung! Робот-пылесос Navibot Silencio – современный пылесос для легкой домашней уборки. Оснащенный 39 датчиками, камерой и системой домашней навигации, он уберет дом без вашей помощи. Благодаря встроенной камере он спроектирует виртуальную карту помещения, самостоятельно зарядится и сделает так, чтобы квартира засияла!

* Navibot Silencio – Навибот Силенсио. Реклама. Товар сертифицирован.

МОЙ ОТЕЦ ОЧЕНЬ ТОЛСТЫЙ, И У МЕНЯ САМОГО КИЛОГРАММОВ ДЕСЯТЬ ЛИШНИХ. СКАЖИТЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС В МОИХ ГЕНАХ? И Я НЕИЗБЕЖНО БУДУ ТАКИМ ЖЕ, КАК ОТЕЦ?

Денис

ДЖЕННН МАККЭФФРИ, ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХИАТРИИ И БИХЕВИОРИЗМА МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ БРАУНОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Увы, да: двойная спираль ДНК вполне может стать причиной двойного подбородка. В исследовании, напечатанном в издании International Journal of Obesity, говорилось: индекс массы тела человека на 79% обусловлен генами (этот показатель может быть скорректирован различными факторами окружающей среды).

Однако паниковать рано: последнее слово все же не за твоей ДНК, а за тобой. Здоровый рацион и регулярная физическая нагрузка не оставят шансов наследственному риску ожирения. Начни с еды. Например, исследователи из Гарвардского университета выяснили: если 25% всех получаемых тобой за день калорий поступают вместе с белковой пищей, риск растолстеть "по наследству" снижается. Еще больше снизить генетическую предрасположенность к полноте (на целых 29%) ты можешь, пробегая от 3 до 6 км в день, — это тоже доказанный учеными факт.

Случается, что я не могу разогнуть правую руку без помощи другой руки. При разгибании слышится хруст, и на какое-то время эта проблема исчезает. Что со мной?

Михаил

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Завидую твоей выдержке. Если бы такое произошло со мной, я бы побежал к ортопеду в тот же миг, а ты письма в журнал пишешь. Тем более что локтевой сустав — сложная и хрупкая конструкция, область

сочленений трех костей: плечевой, локтевой и лучевой. Высока вероятность, что ты повредил какую-либо составляющую этого механизма. Симптомы, которые ты описываешь, скорее всего, являются следствием травмы. А возможно, это неврологическая патология, в частности, так называемый синдром кубитального канала — сдавливание нерва в локтевом канале из-за микротравмы или ввиду индивидуальных особенностей строения сустава. Также "перебои" в его работе могут возникать из-за воспаления околосуставных структур — сухожилий и связок. В любом случае — поскорее к врачу.

Моя девушка пользуется такой специальной щеткой для лица, называется ультразвуковой очиститель пор. Может, и я должен?

Филипп

ЭДНАН НАСИР, ПРОФЕССОР ДЕРМАТОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Если собираешься ухаживать этой щеткой не за обувью, а за своим лицом, то попробуй. Ультразвуковой очиститель состоит из микрощетинок, которые пульсируют с частотой несколько сотен раз в секунду и таким образом выскребают все лишнее из пор. Подобный уход однозначно показан мужчинам с жирной, сальной и шелушащейся кожей лица: ультразвуковая щетка делает свое дело лучше рук и мочалки, удаляя из пор всю грязь и жир, которые могут спровоцировать акне. А вот людям с чувствительной кожей и тем, у кого, например, экзема, прибор противопоказан. Да, и последнее: если решишь пользоваться этой штуковиной, обязательно купи себе собственную щетку-насадку. Речь все-таки идет о личной гигиене.

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE, GETTY/FOTOBANK

ПОСЛЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ ЭРЕКЦИЯ ПРОПАДАЕТ, РЕСТАРТ ТОЛЬКО СПУСТЯ МИНУТ ЭДАК 10. КАК ПРОДОЛЖИТЬ ПОЛОВОЙ АКТ С ПОЛНОЦЕННОЙ ЭРЕКЦИЕЙ СРАЗУ ПОСЛЕ ОРГАЗМА?

Илья

Как говорится, и жирафа можно научить играть в боулинг. Другой вопрос — зачем? Рефрактерный период — когда, отстрелявшись, ты временно теряешь дееспособность, — абсолютно естественная штука. И я бы не советовала тебе переть против природы. Принципиально не хочешь терять даже 10 минут? А как насчет того, чтобы доставить партнерше полноценное эротическое удовольствие мануально или орально? Все лучше, чем вымучивать второй раз. К тому же процесс доставления оргазма наверняка получится менее трудоемким и длительным по сравнению с тем, как если бы ты принялся за дело не после, а до соития — девушка-то уже разгорячена. Да и посткоитальный куннилингус обычно ценится женщинами чуть выше обычного. Одно дело ласкать партершу, которая только что из душа и вся буквально хрустит от свежести, и совсем другое — когда к ней уже вернулись, скажем так, естественные ароматы (что неизбежно после полового акта). Это, пожалуй, лучший способ дать понять девушке, что ты далек от ханжеских комплексов и вожделеешь ее по-настоящему.

ПОЧЕМУ ВАС, ДЕВУШЕК, ТЯНЕТ НА ТАК НАЗЫВАЕМЫХ БРУТАЛОВ, А НОРМАЛЬНЫХ ЧУТКИХ ПАРНЕЙ ВЫ НЕ ЦЕНИТЕ?

Тося

Потому что в нагрузку к чуткости обычно идут мягкотелость, инертность, неумение постоять за себя и за любимую женщину. А мы испокон веков были запрограммированы на то, чтобы выбирать альфа-самцов, способных защитить очаг и потомство. Так что вестись на проявление силы для девушек так же естественно, как для вас — на большую (читай — щедрую и способную обеспечить питание ребенку) грудь.

У МЕНЯ КРИВЫЕ НОГИ. КАК ЭТО МОЖНО СКРЫТЬ? И ВООБЩЕ, КАК ДЕВУШКИ РЕАГИРУЮТ НА ЭТО?

Alex

Любые мало-мальски прилично скроенные штаны скроют это твое несовершенство, словно его и не было никогда. Я тебе больше скажу: в контексте современной, с позволения сказать, моды кривые ноги — это дар судьбы, а не наказание! А все потому, что их обладатель с меньшей вероятностью облачится в чудовищные (на мой взгляд) джинсы-скини и штаны-афгани. О второй части вопроса — подавляющее большинство девушек реагируют на кривые ноги абсолютно спокойно, т.е. попросту не замечают их. А определенный процент даже склонен романтизировать этот дефект, наделяя владельца колесообразных конечностей паранормальными секс-способностями. Тот же, кстати, имидж у чрезмерно волосатых коротышек с гигантскими носами и ступнями. Так что ты, дружище, в хорошей компании.

ВСТРЕЧАЛИСЬ С ДЕВУШКОЙ ОКОЛО 4 ЛЕТ. НЕДАВНО ОНА ЗАЯВИЛА, ЧТО ЧУВСТВ У НЕЕ КО МНЕ НЕ ОСТАЛОСЬ. РАЗОШЛИСЬ МИРНО. ОНА СЪЕЗДИЛА С КОМПАНИЕЙ ОТДОХНУТЬ. Я НЕ МЕШАЛ. ПРИЕХАЛА — И СРАЗУ НАЧАЛА МНЕ ПИСАТЬ-НАЗВАНИВАТЬ. РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ОНА КРУТО ОТДОХНУЛА, КАК ЕЙ ХОРОШО, ЧТО МЫ РАСКИДАЛИСЬ. ЧТО ЭТО ЗА ВЫКРУТАСЫ?

Алексей

Не вижу в ее поведении ничего нелогичного. О том, что с ее стороны амурных чувств более не наблюдается, девушка тебя оповестила? Оповестила. В ответ на это ты стал рвать на себе волосы, закатывать ей истерики и т.д., дал ей понять, что с твоей-то стороны чувств осталось в избытке? Нет, не стал и не дал, отпустил с миром. То, что ты называешь "выкрутасами", — банальная привычка быть в контакте с тобой, общаться, обсуждать произошедшее. Не удивительно, что она выработалась за четыре года постоянных встреч. Да, возможно, в том, как быстро она списала тебя в ряды "просто друзей", есть определенная жестокость и нечестность. Но на будущее: если ты хочешь, чтобы с твоими чувствами считались, как минимум, покажи, что эти самые чувства у тебя есть.

ВОЗРАСТ: 23 ГОДА
РОСТ: 170 СМ
ВЕС: 55 КГ
ПОБЕДЫ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА 2012 Г., ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

АЛЛА ШИШКИНА

Перед тобой уникальное синхронное интервью: мы начинали фразу, Алла — заканчивала ее. Синхронно с прочтением этого материала включи на YouTube видео выступления наших синхронисток на Олимпиаде в Лондоне. Сможешь узнать нашу героиню по ногам?

1. Каждый мужчина должен знать, что...
нужно быть как можно чаще со своей любимой. И когда встречаетесь — каждый раз стараться сделать ее счастливой. Это я вам как девушка, проводящая на сборах по 10 месяцев в году, говорю.

2. Видно, что мужчина мне понравился, если...
я отвернулась от подруги и разговариваю с ним. С этого момента его задача — сделать так, чтобы я вновь повернулась к подруге только затем, чтобы извиниться и сказать, что я пойду с этим мужчиной. Поверь, подруга меня поймет.

3. Лучшее свидание — это...
что-нибудь романтичное. Но только пусть это будет интересно и мужчине тоже. Очень некомфортно, когда парень только и делает, что старается угодить тебе, а сам при этом не чувствует себя раскованно.

4. Худшее свидание — это...
когда все идет не по плану, а мужчина реагирует на это как-то не так. Всегда имей запасной вариант или хотя бы способность любые неудачи воспринимать с иронией.

5. Я позволю парню купить мне коктейль, если...
он предложит мне его в конце сентября — в это время у меня обычно отпуск, а значит, нет тренировок, и можно позволить себе больше. Позволю ли я больше ему? Это зависит от того, сумеет ли он заинтересовать меня.

6. Самое обидное, что мужчины...
врут в ситуациях, когда врать нельзя категорически.

ФОТО: РИФАТ ЮНИСОВ

Acer рекомендует Windows 8.

Aspire V5 — Легкий выбор для новой жизни.

Aspire | V5 Notebook

Клавиатура с подсветкой.
Мгновенное подключение к Интернет. AcerCloud сервис.
На 30% тоньше стандартного ноутбука.
Опция сенсорного экрана.

acer
explore beyond limits™

реклама

МН'15

ИСТОРИЯ

НОМЕР: 1
ТИРАЖ: 50 000
ОБЪЕМ: 132 СТРАНИЦЫ
ПЕРИОД ПРОДАЖ: ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 1998 ГОДА
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: ИЛЬЯ БЕЗУГЛЫЙ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ровно 15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать этот юбилей, в том числе и с помощью нашей новой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — о наших читателях.
Итак.

ЛУК ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

(стр. 94): Пиджак Kenzo, свитер Kenzo, брюки Hugo Boss

ГАДЖЕТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Пленочная фотокамера Canon Prima (стр. 125): "Встроенная вспышка, практически полное устранение эффекта "красных глаз" и возможность выставить на фотографиях число и время съемок сделают Ваши воспоминания еще более приятными..."

ИЗ ПИСЬМА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:

"Men's Health произносится как "Мэнс Хелс" и означает "Мужское здоровье". Вам кажется, что выпускать журнал с таким названием, да еще в России — не самый короткий путь к успеху? Не торопитесь с выводами! Это вовсе не угрюмое медицинское издание. Мы пишем обо всем, что действительно интересует мужчин: физическом и душевном здоровье, карьере, положении дел в обществе, отношениях с женщинами, свободном времени и многом другом..."

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ЯНВАРЯ 1998 ГОДА

1 ЯНВАРЯ → В результате деноминации с ценников исчезло по три нуля. Доллар с невменяемой вершины в 5960 рублей упал до 6, в оборот поступили монета "1 копейка" и бумажка "5 рублей".

12 ЯНВАРЯ → Линда Трипп передала независимому прокурору Кеннету Старру записи своих разговоров с Моникой Левински. Начало скандала вокруг сексуальной связи президента США Билла Клинтона со стажеркой Белого дома.

17 ЯНВАРЯ → Объявлено о начале строительства в Москве, Санкт-Петербурге и Екатеринбурге сетей двустороннего пейджинга. Пейджеры, которые не только принимали, но и отсылали сообщения, стоили $400.

ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКЦИИ:

СПЕЦИАЛЬНЫЙ СВЕРХСИЛЬНЫЙ НОМЕР, ПОСВЯЩЕННЫЙ 15-ЛЕТИЮ MEN'S HEALTH В РОССИИ, ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 22 ЯНВАРЯ 2013 ГОДА. НЕ ПРОПУСТИ!

реклама

ЗИМНИЙ ОТДЫХ В КРАСНОЙ ПОЛЯНЕ

Красная Поляна – один из красивейших уголков Западного Кавказа. Его климат и захватывающие дух перспективы привлекают сегодня тысячи гостей со всего мира. Неудивительно, что один из лучших российских куртов в горах располагается именно здесь. Дополняя уникальную природу атмосферой роскоши и комфорта, «Гранд Отель Поляна» дарит своим гостям тепло и покой семейного отдыха. «Открыточные» виды горных пейзажей, ароматные пихты вдоль дорожек, ведущих к деревянным виллам, дубовые леса, где даже зимой слышен щебет птиц, и бескрайнее море снега, – все это мощный антидепрессант для городских жителей.

Время здесь летит незаметно на освещенных, идеально подготовленных горнолыжных трассах, во время прогулок в отдаленные уголки национального парка, в расслабляющей атмосфере знаменитого SPA-пространства. Разнообразить программу après-ski можно, исполнив любимые песни в караоке, или отправившись в ирландский паб с друзьями, пока личный SPA-консультант подберет индивидуальные уходы для каждого члена семьи: эксклюзивные ритуалы от Valmont для нее, расслабляющие и восстанавливающие массажи и парения для него. А еще можно всей семьей отправиться в камерный кинозал на долгожданную кинопремьеру. Пока взрослые наслаждаются отдыхом, детям предложат уроки горнолыжного мастерства и кулинарные мастер-классы под руководством шеф-повара, обучат искусству оригами, основам лепки и каллиграфии в детском клубе отеля.

Зимний вечер. За окном элегантного ресторана идет снег, звучит легкий джаз и приятная усталость, наполняющая тело, не мешает с нетерпением приближать в своих мыслях завтрашний день, который принесет еще больше эмоций и незабываемых впечатлений об отдыхе в горах Красной Поляны.

ГРАНД ОТЕЛЬ ПОЛЯНА
+7 (862) 259 55 95
www.grandhotelpolyana.ru

MH'15

ГЕОГРАФИЯ

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH USA
ТИРАЖ: 1 800 000
ИЗДАЕТСЯ: С 1987 ГОДА
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ДЭВИД ДЗИНДЗЕНКО
ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ, ДЕКАБРЬ 2012 ГОДА:
ДЖЕЙМИ ФОКС, АКТЕР

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ты, может быть, не знал, а Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 29 журналов в 45 странах мира, а совокупная аудитория MH — более 24 миллионов человек. Начиналась вся эта история в 1987 году в США. 26 лет назад издательская компания Rodale Press из маленького пенсильванского городка Эммаус выпустила на рынок первый тестовый номер с хорошо знакомым тебе названием на обложке. Вот и мы начнем изучать географию бренда Men's Health с Америки.

СТРАНА:
СОЕДИНЕННЫЕ ШТАТЫ АМЕРИКИ

ПЛОЩАДЬ:
9,5 МЛН КВ. КМ (4-Я В МИРЕ)

НАШИ ЛЮДИ:
98 МЛН МУЖЧИН СТАРШЕ 16 ЛЕТ

ДОРОГИ:
6,5 МЛН КМ ТРАСС С ТВЕРДЫМ ПОКРЫТИЕМ

УМНИКИ:
313 НОБЕЛЕВСКИХ ПРЕМИЙ ПОЛУЧИЛИ ГРАЖДАНЕ США

ОСОБЕННОСТИ:
2,2 МЛН ОСУЖДЕННЫХ ПРЕСТУПНИКОВ ОТБЫВАЛИ НАКАЗАНИЕ В США В 2012 ГОДУ, ЭТО МИРОВОЙ РЕКОРД

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

“Я люблю подледную рыбалку, но одно меня беспокоит в этом занятии: как узнать, что я уже замерз?”

Боб, Портланд

ОТВЕЧАЕТ ВЕДУЩИЙ ТЕЛЕШОУ THE DOCTORS ТРЭВИС СТОРК:

“Твои руки и ноги теряют сноровку. Губы бледнеют или даже синеют. Неконтролируемая дрожь во всем теле — тоже ранний признак гипотермии. А если ты сначала дрожал, а потом вдруг перестал, — это совсем плохо, температура тела падает. Укройся от ветра, засунь под мышки и в пах по бутылке с теплой водой — это поможет. Основная причина переохлаждений — плохая подготовка к пребыванию в низкой температуре. Готовься хорошо”.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

Для более чем 700 тысяч американцев русский — родной язык. Впрочем, по распространенности русский в США — лишь на 11 месте. Даже носителей вьетнамского там больше (1 млн человек).

27%

жителей США делают физзарядку даже в отпуске и командировках, в гостиничном номере.

С января 2012 года США открыли для граждан России безвизовый въезд на свою территорию — речь об островке Гуам в западной части Тихого океана, за тысячи километров от настоящей Америки.

Традиционный ежегодный нью-йоркский марафон — крупнейшее мероприятие такого рода в мире, проходит в первое воскресенье ноября. В 2010 году дистанцию в 42,195 км по улицам “Большого яблока” преодолели 45 103 человека. Попробовать свои силы может любой желающий: в том же 2010 году, например, победителем марафона стал турист из Эфиопии Гебрегзиабхер Гебремариам.

Made in Italy. Before Italy.*

Gancia на 11 лет старше Италии! Это изысканное вино появилось на свет до рождения единого государства - Королевства Италии.

В 1850 году после долгих поисков идеального купажа из ароматного сорта винограда Мускат было создано Gancia Asti Spumante, первое игристое вино Италии.

И по сей день это благородное вино пользуется особой популярностью у настоящих ценителей во всем мире.

Gancia. Первое игристое вино Италии.**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

реклама

CAMPAGNA FINANZIATA AI SENSI DEL REGOLAMENTO CE №. 1234/07
Кампания, финансируемая в соответствии с нормативным актом №. 1234/07

* Создано в Италии. До рождения Италии.
** Официальное заключение профессора Patrizia Cirio от 09.11.2012

MH'15 ЧИТАТЕЛИ

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: Да, мы снова решили сделать это. Обычно мы ставим на обложку звезд кино и спорта. Но раз в пять лет, отмечая очередной юбилей, мы зовем украсить журнал нашу главную звезду — читателя. Проблема, однако, в том, что только у российского издания MH — 1,4 млн постоянных читателей (данные TNS Russia). Всех на обложку не поставишь, придется выбирать.

ЧТО Ж, ВНИМАНИЕ — КОНКУРС!

1 Что нужно

Ты — подтянут, ухожен, невозмутим, уверен в себе. Ты живешь в России, и тебе уже исполнилось 18 лет (пусть даже это приятное событие произошло лет пятнадцать назад). Тогда ты нам подходишь.

В период с 11 декабря 2012 года по 24 апреля 2013 года загрузи свои фотографии и рассказ о себе на Mhealth.ru. Если ты пройдешь первоначальный отсев, устроенный придирчивым жюри, твоя страничка появится на нашем сайте.

2 Что дальше

С 25 апреля стартует голосование посетителей Mhealth.ru по выборам победителя конкурса, и продлится оно ровно 50 дней. Ты сможешь провести предвыборную кампанию на нашем сайте, как — мы тебе расскажем. Голосование будет закрыто в 23:59 13 июня 2013 года.

ЗА ПОДРОБНОСТЯМИ ПРИХОДИ НА MHEALTH.RU!

3 Что в итоге

На следующей после голосования неделе редакционное жюри изучит профайлы пяти финалистов и определит их место в журнале: кто-то украсит собой рубрику "Персональный тренер", кто-то станет моделью модной съемки, ну а один счастливчик — попадет на обложку.

Результаты буду объявлены на Mhealth.ru 20 июня 2013 года. Номер журнала, героями которого стали наши лучшие читатели, — сентябрьский по счету — выйдет в продажу 13 августа.

LG
Life's Good

ЧИСТАЯ ПОБЕДА НАД ПЫЛЬЮ!

К сожалению, вместе со свежим воздухом в наш дом попадают пыль и аллергены. Справиться с ними поможет пылесос LG серии Kompressor*. Уникальная технология разделяет воздушно-пылевой поток на две части. Воздух проходит через систему многоуровневой фильтрации (гипоаллергенный HEPA-фильтр), позволяющей блокировать даже неприятные запахи. Пыль накапливается в специальном контейнере и прессуется в плотный брикет. Технология Kompressor* обеспечивает высокую мощность всасывания надолго и делает уборку легче и приятнее.

Серия пылесосов
KOMPRESSOR*

Заботимся о том, что дорого вам

www.lg.ru

РЕКЛАМА

KOMPRESSOR *

СИСТЕМА KOMPRESSOR 10 ЛЕТ ГАРАНТИИ

THE BRITISH ALLERGY FOUNDATION SEAL OF APPROVAL **

АССОЦИАЦИЯ ДЕТСКИХ АЛЛЕРГОЛОГОВ И ИММУНОЛОГОВ РОССИИ

Dust retaining Certificate of Quality SLG / Germany ***

LG 3 года Бесплатного Сервисного Обслуживания

*Компрессор
**Сертификат Британского фонда по борьбе с аллергией
***Сертификат качества «5 звезд» независимой немецкой экспертизы качества товаров

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76 (бесплатная горячая линия по России)

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

ГДЕ У НЕЕ ПРОБЕЛ?

С этого номера мы начинаем наблюдать за тем, как женщины сосуществуют с разными предметами из окружающего их мира. Первая серия называется “Девушка и компьютер”.

1

Есть мнение, что женщина за компьютером — что обезьяна с гранатой. Но это было так, когда компьютеры только появились и были не вполне совершенны. Мужчин эволюция подготовила быть первопроходцами: именно мы осваивали DOS и Norton Commander и своими руками наращивали память в PC/AT 286. Сейчас же ПК превратился в обычный бытовой прибор. И в исследовании центра Teen Research Unlimited сообщается: 79% женщин не испытывают никаких трудностей при работе с компьютерами, а 30% вообще готовы назвать себя “технарями”.

2

Однако там, где еще нужно программировать и копаться в железках, девушек все так же не видно. Лишь 3% претендентов на позицию “системный администратор Windows” на SuperJob.ru (ресурс для поиска работы) — женщины.

3

Девушки выбирают розовые ноутбуки не потому, что у них дурной вкус, а потому, что для них розовый цвет с незапамятных времен ассоциируется с чем-то вкусным и полезным. Пока пещерные мужики ходили на охоту, их самки занимались собирательством. Красный, розовый — это цвет хорошего спелого плода. Поэтому розовый ноутбук — хороший.

6%

ДЕВУШЕК ГЛАВНЫМ СРЕДСТВОМ СНЯТЬ СТРЕСС СЧИТАЮТ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ.

(Мужчины пользуются этим средством, само собой, чаще: нас таких набралось 11%.)

4

В конце 2011-го американская розничная сеть HSN опросила покупателей на тему того, что они собираются приобрести в ближайшее время. Женщины оказались “техничнее”: 18% намеревались купить планшет (против 15% мужчин), 20% — ноутбук (14% мужчин). Правда, в ходе другого опроса выяснилось: 84% одиноких женщин предпочли бы нового мужчину новому iPad. Если бы у них был такой выбор.

Источники: ВЦИОМ, Cosmo.ru, Mail.ru, PCMag.com, SuperJob.ru

44%

ДЕВУШЕК ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО НЕ МОГУТ ПРОВЕСТИ БЕЗ ИНТЕРНЕТА И ДНЯ.

48%

УВЕРЕНЫ, ЧТО ЕСЛИ БЫ ЕГО (ИНТЕРНЕТА) НЕ БЫЛО, ОНИ УСПЕВАЛИ БЫ ПЕРЕДЕЛАТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ДЕЛ.

СОБАЧЬЯ РАБОТА

Почему гулять с собакой полезнее, чем без.

Не секрет, что выгул собаки — вполне надежный способ завязать знакомство с такой же особаченной девушкой. Секрет был в том, какие собаки лучше для этого подходят. Именно поэтому Klooff, соцсеть для любителей всяких животных, провела опрос, чтобы выяснить: псина какой породы у тебя на поводке скорее всего заинтересует представительницу другого пола. Вот результаты (для сравнения узнай, девушки с какими собаками больше всего симпатичны мужикам).

5 ПОРОД, КОТОРЫЕ ТОЧНО ПРИВЛЕКАЮТ ДЕВУШЕК

1. Немецкая овчарка*
2. Золотистый ретривер
3. Лабрадор-ретривер
4. Сибирский хаски
5. Французский бульдог

5 ПОРОД, КОТОРЫЕ ТОЧНО ПРИВЛЕКАЮТ МУЖЧИН

1. Золотистый ретривер
2. Лабрадор-ретривер
3. Чихуахуа
4. Пудель
5. Бигль

*Тот факт, что на первом месте оказалась здоровенная овчарка, авторы опроса объясняют так: "Овчарки — сильные, умные собаки, которые служат в полиции и армии по всему миру. Мужик с овчаркой производит впечатление человека, который серьезно подходит к любому делу. А женщинам это нравится".

Тетя мама и дядя папа

10 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ТЫ НРАВИШЬСЯ ЕЕ РОДИТЕЛЯМ.

1. За общим ужином тебе подкладывают куски побольше. Более того: ее мама знает, какое блюдо твое любимое.

2. Когда подруга разговаривает с тобой по телефону в их присутствии, они передают тебе привет.

3. Ее папа уже добавил тебя в друзья Вконтакте.

4. Ты случайно узнал, что между собой они называют тебя не "этот черненький", а нормально, по имени.

5. На всякие подобающие праздники вроде 23 февраля ты получаешь от них подарок.

6. Когда вы встречаетесь, они нервничают даже больше, чем ты.

7. Они просят не "ее", а "вас" пожить в их квартире, когда сами уезжают, потому что надо кормить кошку и гулять с собакой.

8. Когда ты оказываешься с ними наедине, разговор не затихает намертво, а вроде бы нормально продолжается, причем не только благодаря твоему врожденному чувству такта.

9. От них ты узнал, каким нелепым/милым/смешным именем называли твою подругу в детстве в семье.

10. Когда дело доходит до групповых фото, твоя роль не ограничивается нажатием кнопки на фотоаппарате: ты тоже участвуешь.

Эксперт: Кейт Бассманн, социолог, журналист

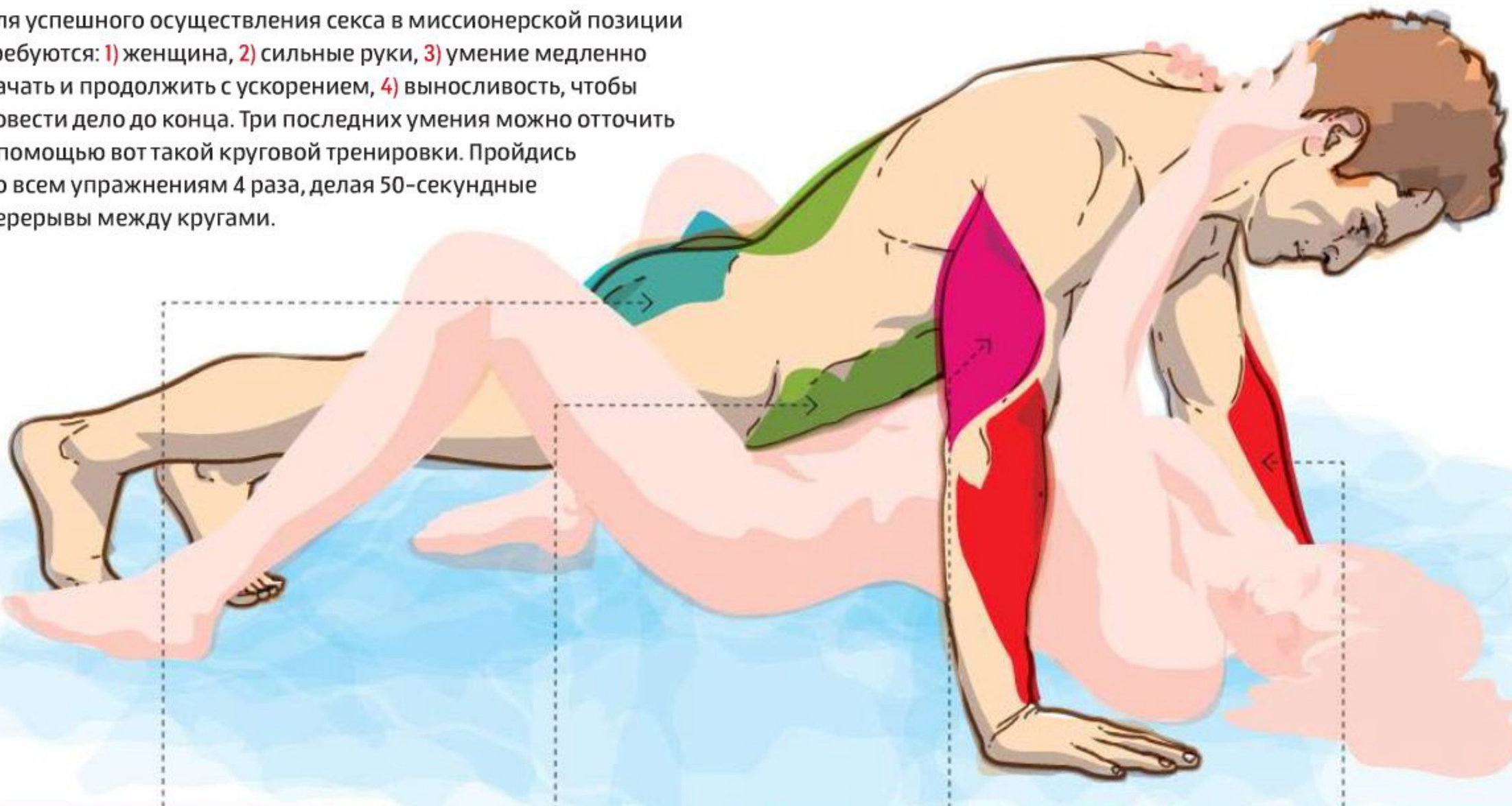
ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

P.S. ЗАПАХ ТЫКВЫ — КАК АФРОДИЗИАК ДЛЯ ТЕБЯ. ПОЛЬЗУЙСЯ ЭТИМ ЗНАНИЕМ И НЕ ДАВАЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО ПРОТИВ СЕБЯ

ПЛАМЕННЫЙ МИССИОНЕР

Секс-то ты любишь, а достаточно ли у тебя для него силенок? Взять хотя бы простейшую из позиций — сколько минут ты выдержишь в бодром темпе? Если не уверен в себе — тренируйся. Причем не только в постели.

Для успешного осуществления секса в миссионерской позиции требуются: 1) женщина, 2) сильные руки, 3) умение медленно начать и продолжить с ускорением, 4) выносливость, чтобы довести дело до конца. Три последних умения можно отточить с помощью вот такой круговой тренировки. Пройдись по всем упражнениям 4 раза, делая 50-секундные перерывы между кругами.



МОЩЬ

1. ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ

Прими позицию для простых отжиманий от пола, только ноги поставь на фитбол. А теперь подтяни колени к корпусу и почувствуй, как работает пресс. Медленно верни ноги в исходное положение. Сначала выполняй это упражнение в течение 30 секунд не спеша, потом еще 30 секунд — так быстро, как сможешь. Это для выносливости.

СТАБИЛЬНОСТЬ

2. РОЛЛАУТЫ СО ШТАНГОЙ

Встань на колени перед штангой (под колени постели полотенце), возьмись за гриф (руки на ширине плеч). Медленно кати штангу вперед, пока корпус не вытянется параллельно полу. Потом так же медленно вернись в исходное положение. Повтори 10 раз.

УПОР

3. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Рано вставать. Приготовься отжиматься — с блином от штанги на спине. Уткнись лицом в пол и медленно отожмись, задержавшись в верхнем положении на 4 секунды. Так же медленно опустись и, едва касаясь грудью пола, опять задержись на 4 секунды. Это был один раз, а надо 6 — чтобы руки потом не уставали.

КОНТРОЛЬ

4. ОТЖИМАНИЯ ИЗ ПЛАНКИ

Последнее упражнение в круге. Прими положение "планка": туловище прямое, опираешься на предплечья. Напряги корпус, дыши размеренно — и так 15 секунд. Затем отожмись из планки, упрись ладонями в пол. Медленно вернись в исходную позицию — еще на 15 секунд. Так 10 раз. Повтори весь круг упражнений еще 3 раза.

P.S. У ВЕРХОВНОЙ РАДЫ УКРАИНЫ БЫЛ ПРОЕКТ ЗАПРЕТИТЬ МИССИОНЕРСКУЮ ПОЗИЦИЮ — КАК НЕЭФФЕКТИВНУЮ ПРИ ЗАЧАТИИ

ФОТО: TOM WARRY, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD/ SUDDEN IMPACT MEDIA

НАСТОЯЩИЙ БОЕЦ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

До 18 лет я и не задумывался о своем весе. Всегда был не то чтобы толстым, но упитанным точно. Любил поесть в “Макдоналдсе” (а кто же не любит?), никогда не отказывался плотно поужинать. А тут встал на весы и увидел: 118 кг. Не поверил глазам.

Поначалу стал придерживаться простейшей диеты: уменьшил потребление мучного, жирного, калорийного. Этого было достаточно, чтобы за два с половиной месяца сбросить 8 кг. Второй шаг: вовсе отказался от мучных, жирных и сладких продуктов, перешел на обезжиренный творог, фрукты и овощи. К новому рациону привык за месяц, так что спустя еще три месяца весил уже 100,5 кг. И вот тут я сделал третий шаг — подключил физкультуру.

Начал с бега, вернее даже с ходьбы, постепенно увеличивая скорость передвижения и дистанцию. Потом добавил плавание, нехитрые тренировки в зале и еще через пять месяцев весил уже 80 кг. Пробегал не какие-то там жалкие полкилометра, а достойные 7–10 км в нормальном темпе. Спасибо друзьям, которые помогали мне советами (один — тренер по фитнесу, у другого отец — диетолог).

Наиболее скептически к моему желанию похудеть отнесся старший брат. Он сантиметров на пять меня выше и весил тоже неслабо — 128 кг. Подшучивал. А увидел результат и тоже взялся за себя — весит сегодня 85 кг.

А потом я ушел в армию. Просился в ВДВ, тем более что по всем параметрам подходил: категория годности у меня была “А”, наивысшая. Но не взяли, потому что и там, похоже, все по блату. Служил в ракетных войсках. Было трудно, и морально, и физически, но все равно, наверное, не так, как если бы я пришел туда 120-килограммовой тушей.

Во время службы много бегал: три трехкилометровых кросса в день, пять дней в неделю. Где-то через полгода другие сержанты стали забивать на физподготовку, а я продолжал в прежнем темпе, мне нравилось.

И до сих пор нравится. Правда, в спортзал хожу реже, бегаю не каждый день, но вес не возвращается. А когда очередной раз прохожу мимо “Макдоналдса”, с ухмылкой вспоминаю, каким я был, и думаю, каким бы я стал, если бы не задумался вовремя. Что еще сказать, я собой доволен!

АЛЕКСАНДР ЩУКИН

ВОЗРАСТ: **20 ЛЕТ**
РОСТ: **179 СМ**
ВЕС ДО: **118 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **79 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **2 ГОДА**

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс получить мультиварку SR-TMJ181 и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. ВИТАМИН D, КОТОРЫЙ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ БЛАГОДАРЯ СОЛНЕЧНОМУ СВЕТУ, ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ. БЕГИ НА УЛИЦУ!

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

МУЖИК РЕШИЛ, МУЖИК СДЕЛАЛ

Ты держишь в руках январский номер, а значит, пришло время назвать победителя нашего традиционного конкурса “Я худею, дорогая редакция” за 2012 год. Перед тобой — лучшие из тех, чьи истории о сброшенных кило мы печатали на протяжении последних 12 месяцев. Мнение редакции неоспоримо и обжалованию не подлежит.

ПОБЕДИТЕЛЬ

АЛЕКСЕЙ КОРАБЕЛЬНИКОВ

● **(Men's Health, октябрь)**

Жизнь этого мужчины шла по накатанной: в молодости — спорт, потом любимая женщина, потом семья, работа, пиво по выходным, 110 кг при росте 175 см, все прекрасно и все как у всех. Но в один момент жена ушла, поставив крест на всей прежней жизни. Другой бы скис, а Алексей подумал, что на этом ничего не заканчивается, взялся за себя, стряхнул накопленный жир и чувствует себя на 25 — вместо положенных 40 лет. Все правильно сделал.

2-Е МЕСТО

МАКСИМ МИНЧЕНОК

● **(Men's Health, 02.2012)**

125-килограммовый груз неправильного образа жизни серьезно давил на Максима: его одолели позвоночные грыжи, остеохондроз, боль в мышцах спины и повышенное давление. А о том, что в юности он был к.м.с. по армрестлингу, Максим уже и не вспоминал. Правда, оценив весь ужас своего положения, он медленно, но верно избавился от 40 лишних кг — благодаря диете и физкультуре. Теперь легко может пробежать 10 км, здоров, бодр и полон прежних сил.

3-Е МЕСТО

МАКСИМ ХОЗЯИНОВ

● **(Men's Health, 08.2012)**

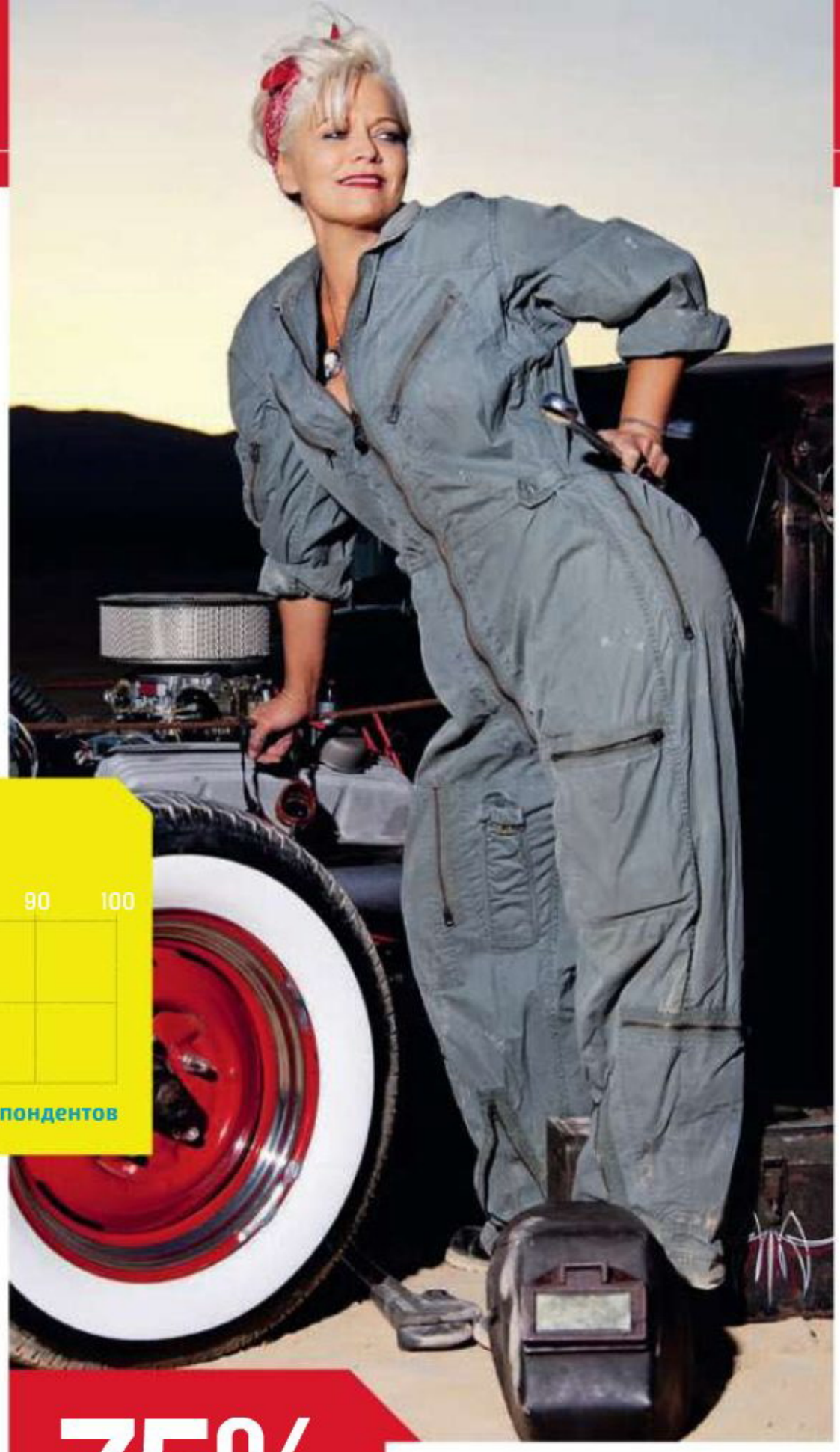
Еще одна семейная история на нашем пьедестале, но иного толка. Заплывший жирком мужчина предпринял не одну попытку похудеть, но все были безуспешными — до тех пор, пока Максим, пришедший в очередной фитнес-зал, не встретил симпатичную девушку-инструктора. Дабы не терять ее из виду, Максим стал регулярно посещать тренировки, завязал с ней знакомство и в конце концов успешно похудел, а заодно и женился. Настоящий хеппи-энд.

Как мы и обещали, победителю достается большой приз — комплект из стиральной и сушильной машин Gorenje. Уверены, эти полезные штуки позволят Алексею выглядеть еще лучше.

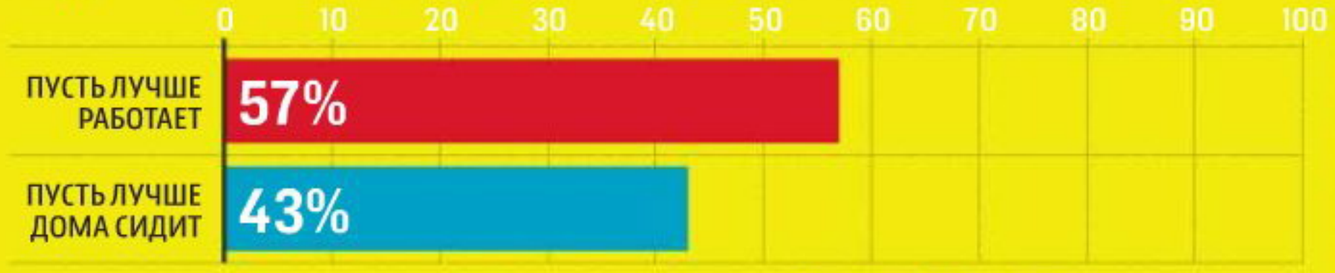
P.S. КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ! ПРИСЫЛАЙ РАССКАЗ О СЕБЕ И ФОТО “ДО” И “ПОСЛЕ” НА АДРЕС ELEMENTARNO@IMEDIA.RU

РАБОЧИЙ ЖЕНСКИЙ РОД

Обсуждаем вопрос, который рано или поздно встает перед каждым мыслящим мужчиной.



Должна ли женщина работать? Или пусть дома сидит — занимается детьми и хозяйством?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 6330 респондентов

Минус 239 568 человек — таков был естественный прирост населения в России в 2010 году. То есть рождается в нашей стране гораздо меньше людей, чем умирает. Не в последнюю очередь это происходит потому, что женщина в постиндустриальном обществе не хочет сидеть дома, производя на свет детей одного за другим. Суммарный коэффициент рождаемости на одну женщину в России составляет около 1,42-1,43. То есть средняя семья не воспроизводит даже собственную численность.

Росстат, "РИА Новости"

По этому вопросу есть аргументы и за, и против. Например: когда женщина засиживается дома, посвящая себя хозяйству, она начинает меньше времени уделять себе, и мужчина в какой-то момент обнаруживает, что перед ним совсем не та эффектная дама, какой она была когда-то. В этом смысле выход на работу — как раз стимул следить за собой. С другой стороны, недавнее европейское исследование выявило закономерность: браки, в которых муж и жена поровну делят домашние дела, распадаются чаще, чем браки, где домом занимается в основном женщина. Минус работающей жены еще и в том, что она рабочие стрессы, усталость и недовольство начинает приносить в дом, где и так уже есть один уставший от работы человек. Еще хуже, когда женщина зарабатывает больше и должность у нее выше. Для ее партнера это в любом случае стресс и причина неудовлетворенности своим положением (хоть он никогда этого и не признает) и, как следствие, повод для конфликтов.

Виктория Савенко, клинический психолог, семейный психотерапевт

75%

на столько выросли реальные доходы американских домохозяйств по сравнению с 70-ми годами XX века. Однако этот приток был обеспечен не ростом средних зарплат, которого в реальном выражении практически не было, а тем, что женщины тоже стали работать и зарабатывать. Впрочем, существенная часть этих денег теперь все равно уходит на нянь, детские сады и прочие заменители семьи.

Элизабет Уоррен, профессор Гарвардской юридической школы

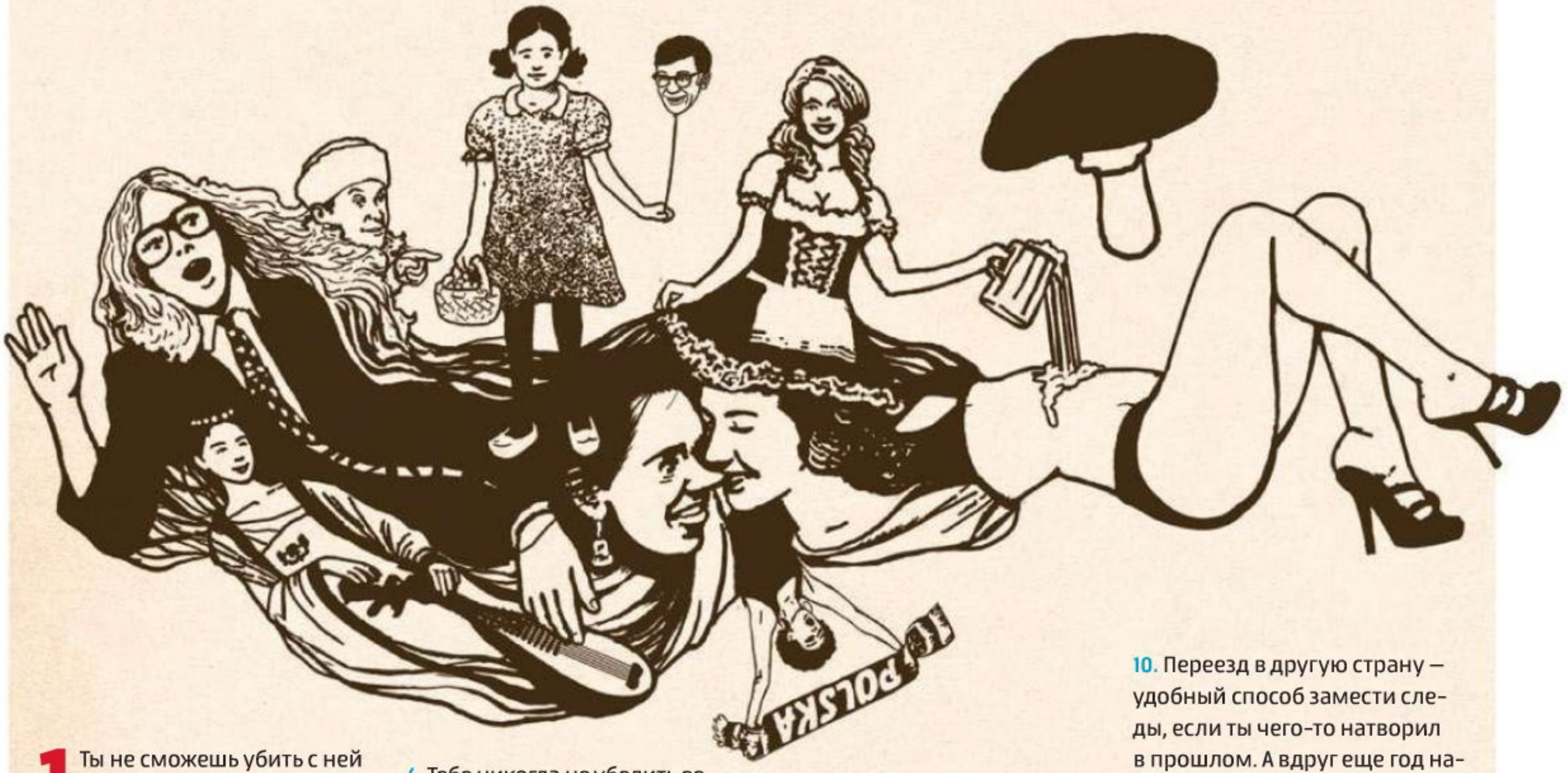
Женщины в XX веке произвели свою собственную революцию: получили право на образование, на работу, на равные с мужчинами имущественные отношения, потом добились права на аборты и контрацепцию — то есть стали регулировать рождаемость. И это едва ли не самое важное из случившегося: женщина обрела репродуктивные права, которые помогли ей стать хозяйкой положения в доме. В итоге мужчины сегодня сильно потеснены женщинами и очень хорошо это чувствуют.

Сергей Агарков, психолог, сексолог. Интервью Men's Health, май 2012 года

P.S. 50% МУЖЧИН, У КОТОРЫХ ПАРТНЕРША ЗАРАБАТЫВАЕТ БОЛЬШЕ, ОТНОСЯТСЯ К ЭТОМУ ФАКТУ СПОКОЙНО (ЛЕВАДА-ЦЕНТР)

12 ПРИЧИН НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ИНОСТРАНКОЙ

Весь прошлый год мы рассказывали тебе, как обольстить иностранку. А теперь напомним, почему не стоит заходить слишком далеко.



1 Ты не сможешь убить с ней пару часов, травя байки про то, как "зыко" было в начальной школе "кокать лампочки в тубзике". И когда ты в шутку спросишь ее: "Бабуля! Закурить есть?" — она не вспомнит, что жил на свете великий актер Георгий Вицин.

2. Ей бесполезно объяснять, что смешного во фразе "если шпроты запивать молоком, то клубнику можно уже не мыть".

3. В компании ее друзей тебе, в свою очередь, вряд ли будет весело. Почему? Возьми словарь и попробуй почитать, например, немецкие анекдоты.

4. Тебе никогда не убедить ее, что Новый год важнее Рождества и что Рождество надо отмечать спустя неделю после Нового года, а не на неделю раньше.

5. Она никогда не поймет, почему ты так гордишься собственной квартирой в хрущевской пятиэтажке без лифта на окраине города.

6 Она не умеет и не любит собирать грибы-ягоды, а также не верит в целебные свойства хрена и редьки.

7. Она будет тратить на поездки к родителям свой отпуск и ваши общие деньги.

8 Ей не получится объяснить, зачем тебе в субботу обязательно нужно провести несколько часов в гараже "с ребятами", что такое зимняя рыбалка и почему после похода в баню на "утренний пар" ты ложишься спать в полдень.

9. Рано или поздно у нее кончится виза, или ей просто надоест Россия, и тогда ты либо окажешься без любимой девушки, либо без родины, близких родственников, друзей и карьеры.

10. Переезд в другую страну — удобный способ замести следы, если ты чего-то натворил в прошлом. А вдруг еще год назад она была палестинской террористкой или венесуэльской проституткой?

11. Ты женился, вы завели ребенка, развелись, она уехала с твоим отпрыском домой и теперь, чтобы его увидеть, тебе надо делать визу и покупать авиабилет. А когда ты все же добрался до любимого карапуза, он тебе и говорит: "Хуе мидах!" "Доброе утро" то есть, если дело происходит в Нидерландах.

12 Непонятно, за чью сборную болеть, когда ты с девушкой смотришь Олимпиаду.

P.S. ПО ИТОГАМ БОЛЬШОГО ОПРОСА РЕСУРС BADOO.COM НАЗВАЛ СТРАНУ, ГДЕ ХУЖЕ ВСЕГО С ЧУВСТВОМ ЮМОРА. ЭТО ГЕРМАНИЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ БЛОСЯК/BANG! BANG!

SIMPLY CLEVER

sochi.ru 2014

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

8 800 555 01 01
www.skoda-auto.ru

ŠKODA

ŠKODA Yeti.
Этой тачке не нужна прокачка!

Забудьте про кудесников гаража: прокачку для ŠKODA Yeti делают инженеры ŠKODA. В новой машине есть масса функций, с которыми Вы почувствуете себя хозяином любой дороги. Высокая посадка поднимет Вашу самооценку, панорамная крыша позволит загорать, не выходя из салона, а система трансформации сидений VarioFlex поможет перевезти хоть пианино!

Лучший способ познакомиться со **ŠKODA Yeti** — это тест-драйв! Обращайтесь к официальным дилерам **ŠKODA!**

*Прокачка в чешском стиле.
** Опция «Панорамная крыша» может быть заказана отдельно за дополнительную плату.

Реклама.

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

Мы тут подумали, что на новогодних каникулах у тебя будет много свободного времени — как раз чтобы почитать. Вот несколько свежих книг, все очень разные, выбирай.

ФРЭНСИС СКОТТ ФИЦДЖЕРАЛЬД
“Издержки хорошего воспитания”

Впервые на русском языке — пятнадцать уморительных, грустных и поучительных историй от американского классика, автора “Великого Гэтсби” и “Ночь нежна”. Певец “века джаза” проявляет себя в этих новеллах как тонкий психолог. И это его достоинство подчеркнуто качественным переводом, что, говоря откровенно, скорее исключение для сегодняшнего российского книжного рынка.

НИКИТА АВЕРИН, ИГОРЬ ВАРДУНАС И ДР.
“S.W.A.L.K.E.R. Байки из бункера”

Антиутопия вкупе с хоррором стала популярным русским жанром после бестселлера Дмитрия Глуховского “Метро 2033”. На этот раз за дело взялся целый писательский цех. Время действия — после Апокалипсиса. Место — бункер, населенный монстрами. Но герои не унывают, предаются пиру во время чумы и травят байки о вампирах и боевых машинах будущего. Рассчитано на всех, кто хочет остро ощутить уют посюстороннего мира.

АЛЕКСАНДРА МАРИНИНА
“Оборванные нити”

Королева российского детектива всегда придавала значение не только трупам и поиску улик, но также психологии и моральному выбору своих героев. На этот раз в центре ее внимания судмедэксперт Сергей Саблин — человек, который не может пойти на сделку с совестью и исказить результаты вскрытия, хотя кое-кому очень бы этого хотелось.

ДЖОН ИРВИНГ
“Чужие сны и другие истории”

В послужном списке живого классика это единственный цикл коротких вещей. Тем более ценно, что решены они в разных жанрах: здесь и повести, и скетчи, и эссе, и традиционные американские short stories. Но каждое авторское размышление или сюжетный ход таят в себе неожиданный подтекст. Это и есть мастерство.

АЛЕКСАНДР ЗОРИЧ, КЛИМ ЖУКОВ
“Пилот на войне”

2622 год. Исход войны между Конкордией и Объединенными Нациями, руководимыми Российской Директорией, неясен. В дальнем космосе за Восемьсот Первый парсек бьются армады звездолетов. На чью сторону склонятся весы? От “Пилота” получат удовольствие не только фанаты “космической оперы”, но и любители порассуждать на досуге о геополитике.

ЛЮДМИЛА УЛИЦКАЯ
“Священный мусор”

“Когда б вы знали, из какого сора...” — эта ахматовская строка приходит на ум уже от одного названия книги. И не зря. Классик интеллигентской прозы Людмила Улицкая собрала те фрагменты собственной жизни — интервью, дневниковые записи, заметки о семье и близких, — которые помогали ей в ее романах. И вот ты уже поневоле погружаешься в объективную авторскую реальность.

КАК ГОВОРИТСЯ

КОСАЯ САЖЕНЬ В ПЛЕЧАХ

На Руси было несколько видов саженей: дворовая, мостовая, трехаршинная и т.д. Косая сажень считалась самой длинной и равнялась расстоянию от большого пальца вытянутой левой ноги до конца указательного пальца поднятой вверх правой руки (у человека среднего роста — 216 см). Два метра в плечах — это об очень большом человеке.

НАВОДИТЬ МАРАФЕТ

Раньше это выражение бытовало в воровском жаргоне и значило “заверять в невиновности, честности”. Произошло от арабского слова marifet — “талант, ловкость”. Сегодня же речь чаще всего идет об искусстве макияжа.

ВАЛЯТЬ ВАНЬКУ

Помнишь детскую игрушку-неваляшку, она же — Ванька-встанька? Вот об этом встаньке и речь. Взрослый человек, который дурачится и делает всякие глупости, похож как раз на великовозрастного дурачка, развлекающегося с детской игрушкой.

P.S. ПО МНЕНИЮ THE WALL STREET JOURNAL, ЛУЧШИЙ РОМАН О ВТОРОЙ МИРОВОЙ — “ЖИЗНЬ И СУДЬБА” ВАСИЛИЯ ГРОССМАНА

СКОРЕЙ БЫ ЛЕД ВСТАЛ

Чисто мужское удовольствие — сделать во льду дыру и натаскать оттуда рыбы. Если ты в этом деле начинающий, читай наши советы.

РЫБОЛОВНЫЙ ЯЩИК

В нем хранятся наживки (мотыль, опарыш), приманки (блесны, балансиры, силиконовые черви, чертики, мормышки) и прочий рыболовный скарб: удочки, лески, наборы крючков. К тому же ящик — это не только емкость для инвентаря, но и твое рабочее место. Выбирать его надо не только так, чтобы все поместилось, но и чтобы сидеть на нем было удобно.

ЗИМНЯЯ УДОЧКА

Выбор зависит от того, какая рыба тебя ждет. Для ловли судака, щуки и крупного окуня используются блесны и балансиры, для которых нужны упругие и мощные удочки. Для ловли окуня, плотвы и леща (на безмотыльные оснастки и на животные насадки) нужны легкие и мягкие поплавочные и мормышечные удочки.

БУР

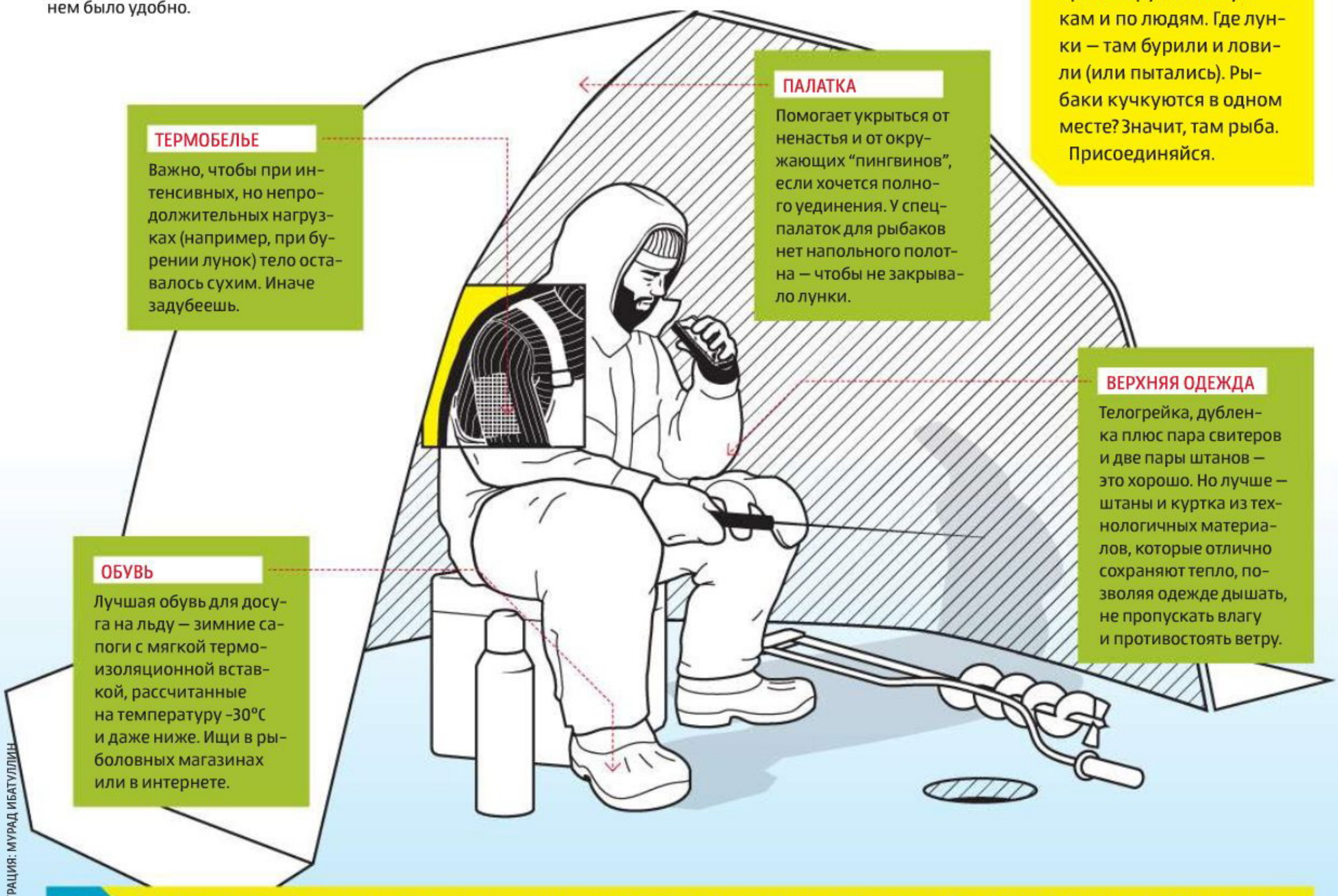
Когда лед толстый, без бура не обойтись (лучшие модели — финские). Обрати внимание на диаметр (требуется 100–160 мм) и на то, насколько ручка, которую ты будешь крутить, далеко от оси бура (чем больше это расстояние, тем длиннее должны быть твои руки). А по перволедью удобнее работать пешней — маленьким ломиком.

ПОГОДА

Погода не так уж и важна, поэтому выбирай просто ясный солнечный день. Главное, что влияет на рыбу, — это атмосферное давление, но зимой оно почти не сказывается на ее поведении, поэтому рыбачат не только утром и вечером (в моменты перелома давления), но и днем. Общее правило: при низком давлении клев хуже.

КАК ВЫБРАТЬ МЕСТО?

Например, в радиусе 100–150 км от Москвы во всех водоемах (озера, средние и большие реки, водохранилища) практически один и тот же набор рыбы. Зачастую чем крупнее водоем, тем крупнее живность. Золотое правило: рыбу можно найти, зная рельеф дна и глубину, что позволяет выявить стоянки косяков. Если ты впервые на местности — ориентируйся по лункам и по людям. Где лунки — там бурили и ловили (или пытались). Рыбаки кучкуются в одном месте? Значит, там рыба. Присоединяйся.



ТЕРМОБЕЛЬЕ

Важно, чтобы при интенсивных, но непродолжительных нагрузках (например, при бурении лунок) тело оставалось сухим. Иначе задубеешь.

ПАЛАТКА

Помогает укрыться от ненастья и от окружающих “пингвинов”, если хочется полного уединения. У спецпалаток для рыбаков нет напольного полотна — чтобы не закрывало лунки.

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Телогрейка, дубленка плюс пара свитеров и две пары штанов — это хорошо. Но лучше — штаны и куртка из технологичных материалов, которые отлично сохраняют тепло, позволяя одежде дышать, не пропускать влагу и противостоять ветру.

ОБУВЬ

Лучшая обувь для досуга на льду — зимние сапоги с мягкой термоизоляционной вставкой, рассчитанные на температуру -30°С и даже ниже. Ищи в рыболовных магазинах или в интернете.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

P.S. ЛЕД ТРЕСКАЕТСЯ, КОГДА НАСТУПАЕШЬ? ПОВЕРХНОСТЬ В ВОДЕ? ДРУГИХ РЫБАКОВ НЕ ВИДНО? ОТМЕНИ РЫБАЛКУ, ОПАСНО

СОВЕТЫ ШЕФА

ВЫПУСК №1

У каждого шеф-повара есть свои хитрости, и некоторыми они делятся с нами. Ну а мы не собираемся скрывать их от тебя.

ПРО ОВОЩИ

Увядшим огурцам и другим овощам можно вернуть былую свежесть, если погрузить их на некоторое время в холодную воду.

ПЕРЕСОЛИЛ СУП?

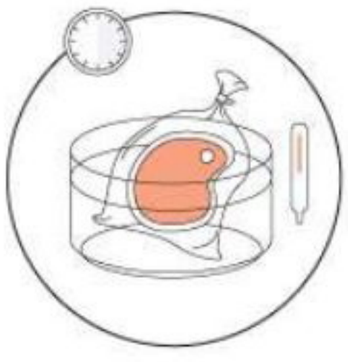
Добавь в кипящий суп крупно нарезанный сырой картофель — он впитает в себя лишнюю соль. Через 5–7 минут картошку можешь вынуть, если не хочешь ее есть. Теперь добавь в суп пару капель лимонного сока и щепотку сахара. Вместо картофеля можешь использовать лапшу и любые другие крахмалосодержащие продукты. Просто картошка удобнее.

ЗАМАЧИВАЙ ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦУ В ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЕ ПЕРЕД ГОТОВКОЙ

Это смягчит кожицу и раскроет поры гораздо лучше воды из-под крана. А в результате бобы лучше сварятся и не превратятся в кашу.

ВАРИ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ В МОЛОКЕ

Так ты сохранишь ее цвет, ведь в воде она становится серой. Этот способ годится для всех белых овощей.



КЛАДИ КУСОК МЯСА В ЗАКРЫВАЮЩИЙСЯ ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ...

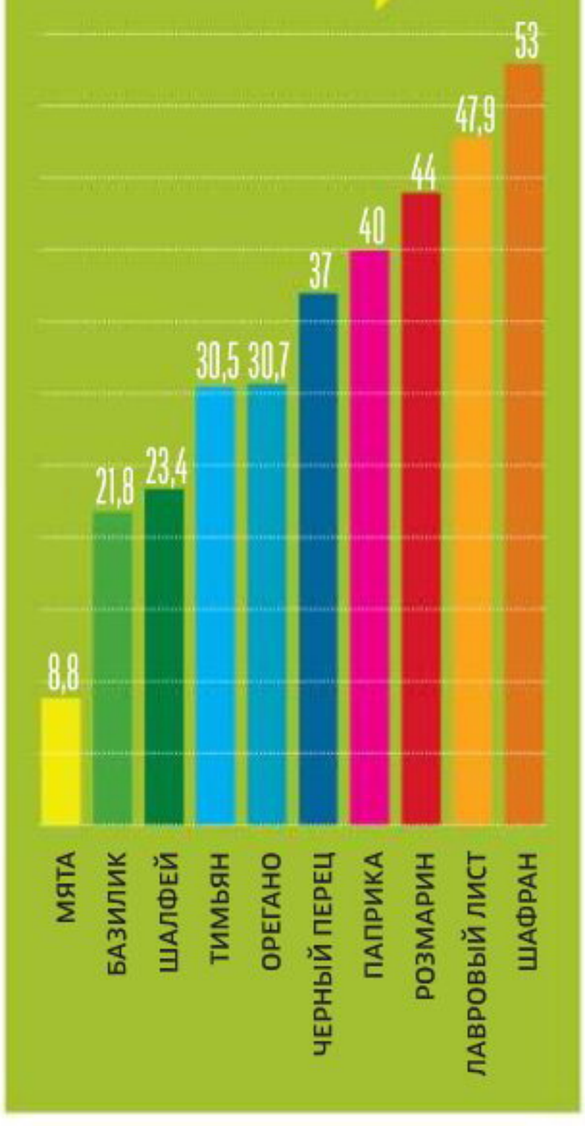
...и опускай перед тем, как запекать его, в слегка теплую воду на 30 минут. Прогревшееся мясо пропечется более ровно.

Спецагенты

ВСЯКИЕ СПЕЦИИ И ТРАВКИ НЕ ТОЛЬКО ДЕЛАЮТ ЕДУ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНОЙ, НО ЕЩЕ И ДОБАВЛЯЮТ ЕЙ ПОЛЬЗЫ — БЛАГОДАРЯ АНТИОКСИДАНТАМ. И МЫ ЗНАЕМ, ГДЕ ИХ БОЛЬШЕ ВСЕГО.

Напоминаем: антиоксиданты нейтрализуют в твоем организме т.н. свободные радикалы, избыточное количество которых может привести к серьезным проблемам — от ослабления иммунной системы до развития раковых клеток. Добавив в блюдо специи, ты оставляешь радикалам меньше шансов на победу. Энтузиасты из Римского национального института пищевых и диетологических исследований взяли самые популярные приправы и выяснили, в каких содержится больше всего антиоксидантов. Победил шафран. Десятка лидеров — перед тобой.

КОНЦЕНТРАЦИЯ АНТИОКСИДАНТОВ (МИЛЛИМОЛЬ НА КИЛОГРАММ)



P.S. ШАФРАН ИСПОЛЬЗУЮТ НЕ ТОЛЬКО КАК ПРИПРАВУ К ЕДЕ, НО И ДОБАВЛЯЮТ В ЧАЙ. ПОЛУЧАЕТСЯ ТОЖЕ ПОЛЕЗНАЯ ШТУКА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ, ФОТО: LEGION-MEDIA

СТАРЫЕ ДОБРЫЕ БАБКИ

Деньги заставляют тебя лучше работать — причем не только те, которые ты получишь, но и те, что у тебя уже есть. Главное — не зацикливаться на них, не то станешь социопатом.

1. ДЕНЬГИ НЕПЛОХО ТЕБЯ МОТИВИРУЮТ

Деньги как наркотик. У нас уже есть, но мы хотим еще, мы их видим — и они должны стать нашими. Взять хотя бы такой эксперимент: студентов просили провисеть на турнике сколько смогут. Потом то же самое — со словесным поощрением. Потом — с демонстрацией купюры 5 долларов и обещанием, что деньги достанутся им, если они провисят дольше. Сработало? Еще как: в последний заход люди болтались в два раза больше, чем в первый раз, и в полтора больше, чем во второй. Деньги реально меняют ход нашего мышления. Более того, исследования доказали, что даже изображение купюр переводит наш мозг в режим "получить" — включает зону обработки математических операций и нацеливает на достижение выгоды. Простое упоминание денег может привести твой мозг в рабочий режим.

ТВОЙ ХОД

Установи на компьютере, к примеру, скринсейвер на тему денег. Укрась рабочее место парой купюр, как делают в барах. Такой стимул может быть особенно полезен тем, кто по природе склонен соглашаться. Можешь считать это "синдромом подхалима": конформисты в среднем зарабатывают меньше, чем те, кто рискует вызвать неудовольствие окружающих. Вид денег может послужить хорошей защитой от этого синдрома, настраивая тебя на защиту своей точки зрения.

2. ДЕНЬГИ ДЕЛАЮТ ТЕБЯ АСОЦИАЛЬНЫМ

На каждое исследование, показывающее, как мысли о деньгах мотивируют, существует другое, демонстрирующее, как они же вредят позывам к благотворительности, социальным отношениям и вообще делают тебя менее приятным типом. Взять, например, эксперимент ученых из Университета штата Миннесота: те из его участников, которых стимулировали обещанием вознаграждения, в три раза чаще хотели работать в одиночку, нежели в команде. Одна только мысль о деньгах заставляла их ставить стул на 30 см дальше от коллег. Профессор Манфред Кетс деВри из бизнес-школы INSEAD придумал в связи с этим красноречивый термин: "да-пошел-ты-деньги" (fuck-you-money). Это сумма, которой, по твоему мнению, тебе будет достаточно, чтобы никогда ни от кого не зависеть и смело всем говорить: "Да пошел ты!"

ТВОЙ ХОД

Попробуй чаще думать не о деньгах, а о времени, советуют ученые умы из Университета штата Пенсильвания. И то, и другое — ограниченный ресурс, который нужно как-нибудь расширить, либо увеличив, либо сэкономив. Но когда люди переводят внимание с денег на время, то идут к целям, более похожим на настоящее счастье (например, "проводить больше времени с семьей и друзьями").

СКОЛЬКО РУБЛЕЙ НУЖНО СЕЙЧАС ВАШЕЙ СЕМЬЕ В РАСЧЕТЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА В МЕСЯЦ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ПО ВАШИМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ, НОРМАЛЬНО?

ГОД	2009	2010	2011	2012
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	20376	22473	24008	27274

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, НАЧИНАЯ С КАКОГО СРЕДНЕМЕСЯЧНОГО ДЕНЕЖНОГО ДОХОДА В РАСЧЕТЕ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА СЕМЬЮ МОЖНО СЧИТАТЬ БОГАТОЙ?

ГОД	2009	2010	2011	2012
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	91652	105288	103608	176782

Источник: опросы "Левада-центра", 2009–2012 гг., 1600 человек.

P.S. ДОКАЗАНО: МЫСЛИ О ДЕНЬГАХ СТИМУЛИРУЮТ ЗОНЫ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ, — ТАК ЖЕ, КАК И НАРКОТИКИ

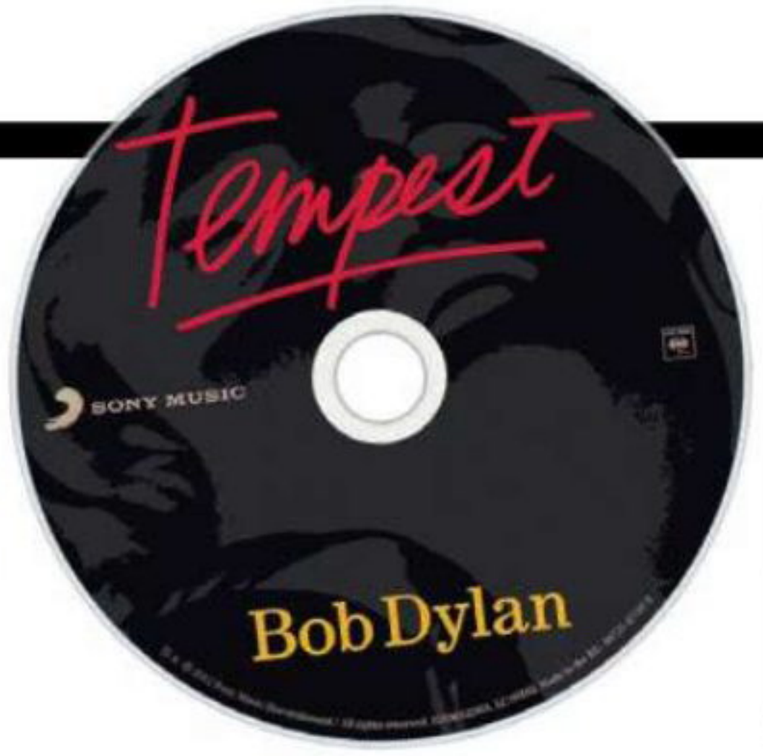
ПОСЛУШАТЬ

Альбом Algiers, 2012
Исполнитель: Calexico

Недавно вышедший альбом почти классиков странного жанра, называемого альтернативным кантри. Тихие песни, исполненные настоящими мужиками, не привыкшими к комфорту. Красиво аранжированная и записанная в Новом Орлеане американа, пропитанная сухим ветром прерий. Лучшая музыка под конец рабочего дня.

Альбом Tempest, 2012
Исполнитель: Bob Dylan

Великий американский бард Боб Дилан с возрастом становится все крепче, а его музыка — все насыщеннее. Его новый альбом — длинные песни (Tempest — аж 14 минут) о самом главном (например, Roll on John — о Джоне Ленноне и других людях, изменивших рок-н-ролл). Одна из лучших пластинок года.



Альбом Be Still, 2012
Исполнитель: Dave Douglas Quintet

Квинтет одного из главных джазовых трубачей планеты Дэйва Дугласа, прославившегося, в том числе, участием в Masada Джона Зорна, записал импровизационный альбом, основанный на христианских гимнах. Красивейшая музыка с мягким вокалом приглашенной певицы Ифы О'Донован.

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 ЯНВАРЯ

"ЖИЗНЬ ПИ"

Бескрайняя гладь Тихого океана. Одинокая лодка на воде. В лодке — парень, которому удалось спастись после кораблекрушения. С ним — зебра, гиена, орангутанг и бенгальский тигр... Режиссер Энг Ли умеет делать так, чтобы было красиво. Тебе понравится борьба за жизнь, а твоей девушке — цветы и горящие свечи.

С 17 ЯНВАРЯ

"ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННЫЙ"

На очень Диком Западе охотник за головами Дантист отстреливает преступников. Ему помогает беглый раб Джанго, который что-то скрывает... Новый безумный проект Квентина Тарантино с Леонардо Ди Каприо, Кристофом Вальцем и Сэмюэлем Л. Джексоном.

С 24 ЯНВАРЯ

"ЛИНКОЛЬН"

Новый фильм Стивена Спилберга, в котором главную роль играет Дэниел Дей-Льюис — звезда "Банд Нью-Йорка" и "Нефти". Речь, понятное дело, пойдет о президенте Аврааме Линкольне. Имей в виду, это серьезное кино, никаких вампиров (как в недавнем фильме про Линкольна) не будет.

ПОСЕТИТЬ

17–19, 22–27 ЯНВАРЯ

MICHAEL JACKSON THE IMMORTAL WORLD TOUR
Казань, СКК "Татнефть-Арена";
Москва, СК "Олимпийский"

Это новое творение Cirque du Soleil представляет собой скорее даже не цирковое, а танцевальное действо по мотивам жизни и смерти поп-короля Майкла Джексона. Главный режиссер постановки Джейми Кинг — не циркач, а хореограф, с 1992 года работавший с самим Джексоном. Отсюда и танцевальный уклон шоу, в котором, впрочем, хватает места и акробатике высшей пробы, и волшебству.

ДО 1 ФЕВРАЛЯ

"ПРОРОЧЕСТВА АПОКАЛИПСИСА В ГРАВЮРАХ ДЮРЕРА И ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКИХ МАСТЕРОВ XV–XVII ВВ."
Москва, Государственный музей архитектуры

В центре выставки — знаменитая серия Альбрехта Дюрера Apocalypsis cum figuris ("Апокалипсис в образах"), которую сопровождают работы современников и последователей на ту же невеселую, но благодатную для художника тему. Не худший способ закрыть разговоры о конце света на ближайшие пару лет.

ПОИГРАТЬ

Angry Birds Star Wars HD
Платформа: iPad

Если взять одну безумно популярную вещь и соединить с другой такой же, получится нечто вдвойне безумное и популярное. Так и вышло со злыми птицами, которых переместили во вселенную "Звездных войн". В итоге перед тобой те же цыпочки, но с другими прическами, злобные свиноштурмовики и более 80 космических уровней.

Forza Horizon
Платформа: Xbox 360

Праздник скорости и музыки: новая часть гоночного сериала Forza предлагает тебе принять участие в грандиозном автомобильном и музыкальном фестивале Horizon, который проходит в штате Колорадо. Открытое игровое пространство с кучей трасс, разнообразные турниры и возможность хорошенько прокачать любой автомобиль — ты останешься доволен.

P.S. ПУТЕШЕСТВУЕШЬ? ПОПРОБУЙ НОВЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ПОИСКА ЖИЛЬЯ ЗА ГРАНИЦЕЙ AIRBNB.COM. ВДРУГ С НИМ ТЕБЕ ПОВЕЗЕТ

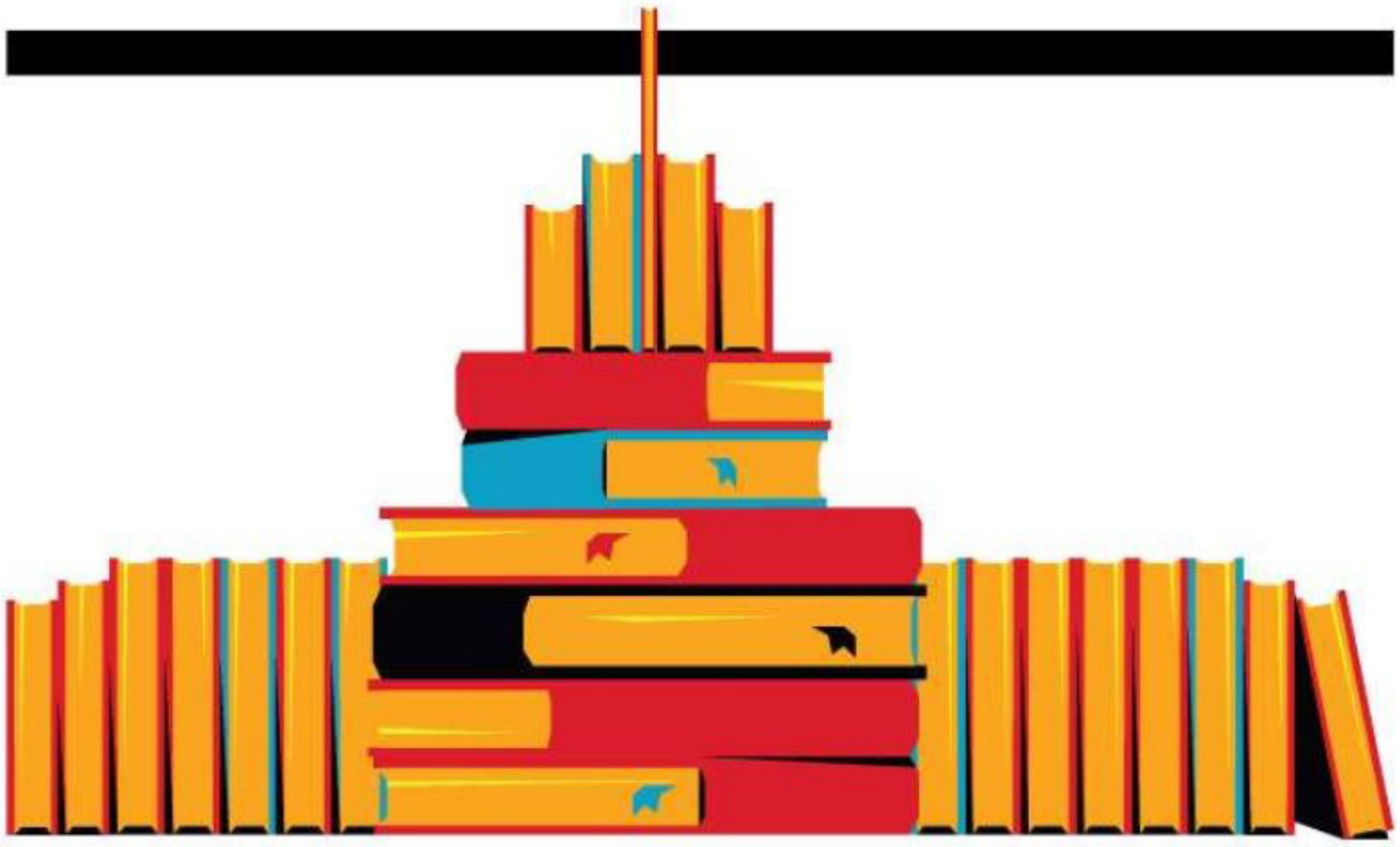
6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

47

ПРОЦЕНТОВ ОПРОШЕННЫХ ПОРТАЛОМ SUPERJOB.RU МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ЕСТЬ ДЕТИ, ВСЕ РАВНО ДОЛЖНА РАБОТАТЬ. С ЭТИМ СОГЛАСНЫ 75% САМИХ ЖЕНЩИН. ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ — НА СТР. 42

ГРАЙФ

КЛИЧКА ПЕРВОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПОРОДЫ НЕМЕЦКАЯ ОВЧАРКА, ПОКАЗАННОГО НА ВЫСТАВКЕ В ГАННОВЕРЕ В 1882 ГОДУ. О ТОМ, ПОЧЕМУ ТЕБЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТУ ПОРОДУ СОБАК, ЧИТАЙ НА СТР. 38



33 500 000

КНИГ И ПРОЧИХ ПЕЧАТНЫХ МАТЕРИАЛОВ ХРАНИТСЯ В БИБЛИОТЕКЕ КОНГРЕССА (США), КРУПНЕЙШЕЙ В МИРЕ. ВСЕГО ТЫ НЕ ПРОЧИТАЕШЬ, А ВОТ КОЕ-ЧТО ИЗ НОВЕНЬКОГО МЫ РЕКОМЕНДУЕМ НА СТР. 46

ОКУНЬ

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ РЫБА В ВОДОЕМАХ СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ РОССИИ. О ТОМ, КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЗИМНЕЙ РЫБАЛКЕ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 47

30

КОПЕЕК СОСТАВЛЯЛА СЕБЕСТОИМОСТЬ ПРОИЗВОДСТВА КОПЕЕЧНОЙ МОНЕТЫ В 2008 ГОДУ. ДРУГАЯ НЕ МЕНЕЕ ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДЕНЬГАХ — НА СТР. 49

5000

ЛЕТ, КАК МИНИМУМ, ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ИСПОЛЬЗУЕТ ШАФРАН В КУЛИНАРИИ. ЧЕМ ХОРОША ЭТА СПЕЦИЯ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 48

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

3:45:51

Зачем и как бежать первый в жизни марафон.

ТЕКСТ: БУЛАТ СТОЛЯРОВ

ПЕРВОГО НОЯБРЯ я понял, что все очень серьезно. Я получил невыносимо оранжевую футболку с фирменной символикой марафона Ницца — Канны, а также бумажный номер 6993, который следовало прикрепить к ней булавками. Через три дня я пробегу в этом наряде чуть больше 42 км.

Зачем? Есть объяснение общего плана: популярность марафонов, триатлонов и всех остальных экстремальных самоистязаний во всем мире уверенно растет в последние 30 лет. Очевидно, это форма компенсации, которую требует природа у урбанизированных животных, и животные эти дары ей относят. Объяснение персональное еще более простое: когда мне исполнилось 33 года, со мной произошло все то, что должно произойти в этом возрасте согласно сценарию средней мелодрамы. Я решил сменить бизнес, научился ездить на мотоцикле стоя, приседая и прыгая на нем, купил иррационально нерациональную машину, начал прыгать в свободном падении с парашютом. Моя первая (на тот момент) жена задавала шуточные вопросы про вероятность приобретения красного “порше”. А поскольку я всю жизнь еженедельно старался 1-2 раза бегать хотя бы по 6–9 км, то мысль о марафоне пришла сама собой. Точно ничего страшного по сравнению с выпрыгиванием в дверь самолета на высоте 4 км, подумалось мне.

Я пишу этот текст, когда уже все позади. И вот 13 соображений по поводу случившегося.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG!BANG!

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

1.
Не совсем парашют

Марафон и парашют оказались не вполне схожими опытами. Это тоже история про максимальное преодоление себя и имитацию подвига, из которых ты очевидно намерен выйти заметно другим. Но преодоление, происходящее не одну секунду выпрыгивания в дверь самолета и не 50 секунд падения со скоростью 180 км/ч, а несколько часов. Тут хочется томно написать, что преодоление себя длится все 42 км, но нет: только последние 35–40% этой дистанции ты по-настоящему ломаешь себя, а все, что до того, — просто тяжелая работа.

2.
Выбор сезона

Пожалуй, для первого в вашей жизни марафона не выбирайте ни Ницца — Канны, ни Нью-Йорк, то есть не выбирайте 4 ноября, особенно если последние недели подготовки планируете провести в Москве. Это совсем не здорово — самые ответственные тренировочные забеги проводить на льду, под дождем с мокрым снегом, в непохожем на Лазурный берег климате. От этого только микротравмы и проблема с акклиматизацией.

3.
Тренировки

Жизнь на период подготовки к марафону изменится. И это нужно понимать. Готовиться, как и бежать сам марафон, нужно, прочитав несколько хороших книжек. Наиболее важны три раздела: план тренировок, питание и мотивация. Думаю, для достижения приличного любительского результата достаточно пробегать в неделю 10, 17 и 21 км (иногда заменяя 21 на 30). Это если готовиться 3–5 месяцев. Чтобы уверенно выбегать марафон из 3 часов, такой темп тренировок не годится — там придется бегать в 1,5–2 раза больше. Я в период подготовки регулярно бегал полумарафоны, но ни разу не пробежал 30 км, о чем во время гонки пожалел. Этот опыт надо иметь. Да, и готовиться к марафону на беговой дорожке невозможно, потому что скучно.

4.
Питание

Меньше мяса, больше овощей и рыбы. Так проще. 90% значимых марафонцев — вегетарианцы. Главный акцент в питании — на углеводы, это наиболее быстрая энергия. Я называю этот стиль жизни “съел пасту — пробеги пасту, съел торт — пробеги торт”. Смешная поначалу тема о том, что за неделю до старта надо довести себя до максимального тонуса тяжелыми тренировками на фоне диеты, а затем начать ходить, как беременная на сносях, аккуратно, уточкой, и есть одни макароны и крупы с пирожными, то есть пропитывать свои клетки углеводами, — работает. Следует почувствовать себя к старту таким углеводным увлажненным мячиком, который прыгает, поправившись на пару кило. За гонку все равно уйдет не меньше 4 кг.

БЕГ ДОЛЖЕН ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ. ВСЕГДА

5.
Мотивация

Во время подготовки одинаково неправильно а) лениться и б) насиловать себя. Бег должен доставлять удовольствие. Всегда. Потеря мотивации к тренировкам ничем не лучше растренированности. Надо слушать себя. Увеличение нагрузок должно базироваться на знании, что организм справляется с предложенным вами стрессом и адаптируется к нему, прибавляя в выносливости. Очень полезно поучаствовать в реальных массовых соревнованиях на более коротких дистанциях. Я с месячным перерывом бежал в Москве Nike Running на 7 и 10 км, и это помогло адаптироваться к обстановке бега с тысячами соперников. Отличия от одиночных тренировок серьезные.

6.
Последний день

Сутки перед стартом лучше всего провести примерно так: а) выспаться, б) наесться круассанов с соками, в) почитать что-то героическое про марафонцев или триатлонцев, г) пробежать легонечко и плавно 4-5 км, д) сделать зарядку и растяжку, е) сходить на массаж, ж) посмотреть кино про что-то героическое, з) съесть двойную пасту, и) напиться до одури соков и воды, к) уснуть. На потреблении героических художественных произведений настаивают в своих рекомендациях все чемпионы. Логика тут простая: когда в организме закончатся углеводы и вода, а они закончатся, головной мозг начнет уговаривать тебя прекратить это самоистязание. И ты должен быть к этой борьбе готов.

7.
Выбор оружия
В марафоне нет мелочей, на этой дистанции сломается все, что может сломаться, и подведет все, что может подвести. Поэтому в дорогу нужны наилучшие виды оружия. Обязателен легкий поясной патронтаж с 4–6 тюбиками космически сладкого геля-энергетика, который надо поглощать через каждые 8–10 км, запивая полстаканом воды у пунктов водопоя. Ну и беговой gps-компьютер под видом обычных наручных часов, который через спутник замеряет твою скорость в режиме реального времени. Пробежал 1 км чуть хуже графика — включай скорость и наверстывай. Вернулся в график — держись его. Устал на последней четверти дистанции — прими ясное решение, на сколько именно снижаешь темп. Держись его. Терпи. Без мониторинга это делать было бы намного сложнее.

8.
Обувь
Никогда не бегайте марафон в обуви, абсолютное удобство которой вызывает хоть малейшие сомнения. Мой любимый ортопед выписал мне за 2 недели до старта новые спортивные стельки, и я стер в кровь ноги к 20 км. Не могу сказать, что это смертельно мучительно во время бега, там в голове другие мысли, хотя, возможно, минут 15 я на этом и потерял. То же самое касается одежды: чем бесшовнее и современнее, тем лучше.

9.
План забега
Нереально важна стратегия бега, прошу прощения за пафос. Под ней понимается максимально ясное стремление пробежать эти 42 км строго за то время, за которое ты решил их пробежать. Без этого (“как получится”) стартовать нельзя, поскольку не получится тогда никак. Общее правило: базовая скорость должна быть такой, на которой ты все еще можешь членораздельно разговаривать с соседом. Я выбрал себе промежуток 3 часа 30 минут — 4 часа. Большой диапазон, но я в первый раз.

10.
Звери
Из 12 000 стартовавших треть — иностранцы. Сообщество международных марафонцев выглядит крайне забавно. За исключением, пожалуй, группы Elit, которая стартует первой и сразу заявляет амбицию выбежать из 2,5 часов. Про их зверский внешний вид все понятно, про остальных заранее непонятно ничего. Так, я обогнал на 30 км фантастической мощи черного парня, сложение которого впечатлило меня на старте не меньше, чем в свое время вид Дидье Дрогба или Марио Болателли. Это была гора мышц без капли лишнего веса, передвигавшаяся как “мазератти”. Через неполных три часа после старта он практически лежал калачиком под забором одной из вилл между Антибом и Каннами. Чтобы госпитализировать таких, меня за время забега обгоняли 4-5 карет скорой помощи.

11.
Люди
Параллельно со мной почти ту же дистанцию бежал в невероятно потешной манере скрюченный сморщенный дедушка ростом не более 155 см, настолько чудесный, что встреть я его на светофоре в городе, обязательно предложил бы перевести через улицу. Хорошие результаты среди женщин заметны скорее среди поджарых тетушек 40+, молодых девиц не так уж много.

12.
Организаторы
Общим местом считается, что знаменитые международные марафоны отличаются отличной организацией. На примере Ницца — Канны могу это подтвердить. Каждые 2,5 км вода, энергетики и фрукты. Каждый километр — столбики с навигацией. Вещи, сданные в Ницце в красные грузовики-гардеробы в пакетах с индивидуальными номерками, встречают прибежавших в Каннах, где по номеру все всем быстренько отдают. А еще важно, что жители Лазурного берега устраивают из марафона настоящий карнавал. Во всех деревнях между Ниццей, Антибом и Каннами каждые 3–5 км оркестры, танцы, рэп, барабанщики на ведрах, певцы и трансвеститы. Селения соревнуются, кто круче поддержит бегущих бедолаг. Бежать намного легче, когда практически на всей дистанции тебе кто-то да кричит: “Але, але!”, “Витье!”, “Браво!” и проч.

13.
Итак?
Итак, я пробежал за 3 ч. 45 мин. и 51 сек. Пробежал не 42 км и 135 метров, как положено, а почти на 450 метров больше, судя по гармину. Это потому, что когда бежишь, то немножко петляешь, а петельки предательски накапливаются. И лишние полкилометра показались мне в Каннах, не скрою, заметной несправедливостью.

НО ПРИ ВСЕЙ НЕВОЗМОЖНОСТИ пошевелить никакими конечностями в течение следующего дня после гонки, при всем том, что бежать марафон — это совсем не так же приятно, как потом неделю кататься по осеннему красно-желтому Провансу на машине с панорамной крышей, в целом я могу сказать, что ожидал от марафона немного более библейских трудностей. Возможно, я был очень или слишком настроен пробежать, но со мной ни разу не случилось того, что я предполагал как базовый сценарий. Короче, Бог ни разу не вылез из-за туч и не сказал мне: “Бросай ты это дело, незачем продолжать”. Говорят, такое случается часто с начинающими прихожанами на фоне закончившихся углеводов, особенно после 35 км. Но нет. Он смолчал, и за это ему спасибо.

Финишируя, я думал: как же парни на триатлоне “Айрон Мэн” бегут эти 42 км сразу после 4 км вплавь и 180 км на велике? Это вообще непонятно. Но, к нашему счастью, есть “халф-Айрон Мэн”. Наполовину железные мужики плывут всего 2 км, едут всего 90 и бегут только 21. А это, я думаю, где-то к июню можно будет сделать. ■

62 ЗНАНИЕ
Путники на спутнике. Все о полетах на Луну.

66 СЕКС
От чего краснеет Дед Мороз. Ее новогодние желания.

70 ПРОПИТАНИЕ
Перловка получается. Меню для подгулявших.

72 ЖИЗНЬ
Как не проспать бездарно все выходные?

74 ПРОФИЛАКТИКА
Вагонные споры. Какая зараза ездит в метро?

МЯЧИК ДЛЯ БИТЬЯ

В РОССИИ ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВЕ КОМАНДЫ, ИГРАЮЩИЕ В ЛАКРОСС — ЗАНЯТИЕ, ПРИДУМАННОЕ ЕЩЕ СЕВЕРОАМЕРИКАНСКИМИ ИНДЕЙЦАМИ. ХОЧЕШЬ СОБРАТЬ ТРЕТЬЮ? СОВЕТОМ ПОМОЖЕТ ЧЕМПИОН РОССИИ, ПОЛУЗАЩИТНИК КОМАНДЫ MOSCOW REBELS ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ.

Записал: Артем Бетев

ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ О СВОЕМ СПОРТЕ

1 ОТКУДА ВЗЯЛСЯ

Игру — прототип лакросса придумали североамериканские индейцы. По свидетельствам первых европейцев, колонизировавших Америку, в матчах участвовали до нескольких сотен человек на каждой стороне, игра продолжалась несколько дней, с обеих сторон бывали раненые и убитые. Европейцы адаптировали индейскую забаву под себя, но это по-прежнему жесткий контактный вид спорта. Цель игрока — забросить стиком, гибридом клюшки и сачка, небольшой резиновый мяч в ворота соперника. Брать в руки этот шар нельзя. Можно играть ногами, но быстрее и точнее получается, если подхватишь мячик стиком и метнешь в нужную сторону.

2 ГДЕ ИГРАТЬ

Настоящий лакросс — это лакросс на траве, но распространен и так называемый лакросс в коробке, то есть на площадке со стенами и искусственным покрытием (“коробочная” версия зародилась в 30-е годы прошлого века на хоккейных площадках, простаивающих летом). Лакросс на траве — это поле 100х55 м, две команды по 10 игроков в каждой (включая вратарей). Каток по размерам меньше поля, поэтому в команде по “коробочному” лакроссу шесть игроков. В традиционном лакроссе игроки много бегают по полю, разыгрывая тактические схемы. Лакросс в коробке — это преимущественно техника владения стиком; атака развивается, в первую очередь, за счет передачи мяча от игрока игроку.

3 ИГРОКИ

Защитники могут останавливать атакующего игрока корпусом и толкать руками, бить своим стиком по стику противника. На этой позиции могут играть только ребята ростом под два метра и весом по 100 кг. Но для атаки нужны маленькие, быстрые и резкие игроки — вроде меня. Кроме того, даже в серьезной команде могут быть парни, которые не блещут физическими данными, но зато отлично владеют стиком.

4 ЛОГИЧНЫЙ ВЫБОР

Мне всегда нравилось заниматься спортом, и, прежде чем взять в руки стик, я успел поиграть в баскетбол, хоккей и американский футбол. Но когда я вышел на поле для лакросса, я понял, что это мое. В баскетболе мне не хватало контактной игры, в футболе — сложных тактических схем, в хоккее не устраивала маленькая для игровых скоростей площадка — не развернешься. У лакросса этих недостатков нет. Кроме того, в Штатах у игроков в лакросс имидж сильных, спортивных и, главное, умных ребят. Например, американских футболистов тоже уважают, но на них смотрят, как на варваров, которые в любой момент могут разграбить Рим.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ЗАЧЕМ ОН ТЕБЕ НУЖЕН?

Если ты присоединишься к российскому лакроссу, то у тебя есть хорошие шансы стать чемпионом страны — с тобой претендентов на этот титул будет всего трое. Войти в эту реку будет проще сейчас — лакросс набирает популярность (например, в США с 2001-го по 2010 год число игроков увеличилось втрое — до 1 млн человек). 26 стран мира уже являются членами Международной ассоциации лакросса, и еще 19 станут ими в ближайшее время — среди них и Россия.

А еще это просто динамичный, зрелищный вид спорта. Убедись сам — Евгений Архипов сделал для тебя небольшую подборку роликов:

1. Лучшие моменты игр команд 1 дивизиона Национальной университетской лиги лакросса США.
   Что набрать в YouTube: Best of College Lacrosse
2. Лучшие трик-шоты Майкла Пауэла, игравшего за Университет Сиракуз.
   Что набрать в YouTube: Mike Powell Syracuse lacrosse highlights
3. Самые жесткие силовые приемы.
   Что набрать в YouTube: Lacrosse's Biggest Hits

ЕВГЕНИЙ АРХИПОВ

ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ
РОСТ: 172 СМ
ВЕС: 72 КГ
ПОЛУЗАЩИТНИК КОМАНДЫ ПО ЛАКРОССУ MOSCOW REBELS

5 ЭКИПИРОВКА

Главное — это стик. Для атаки используется ручка покороче — длиной до 1 м 10 см, для защиты — подлиннее, до 1 м 80 см. Кроме того, нам обязательно нужна защита — на официальных соревнованиях на поле не пустят без шлема, перчаток вроде хоккейных и защиты плечевого пояса. Правда, иногда хочется, чтобы на теле было еще больше щитков. Например, нападающий иной раз может метнуть мяч не по воротам, а специально в живот защитнику — получается очень больно, но правилами это разрешено.

6 КТО ТУТ ГЛАВНЫЙ

Лучше всего лакросс развит у себя на родине — в Канаде и Штатах. Сборная США выиграла 9 чемпионатов мира по лакроссу из 11. Хорошо играют сборные Англии, Голландии и Германии. А у нас есть только две команды: наша Moscow Rebels и St. Petersburg White Nights в Питере. Мы играем друг с другом пару раз в год, по результатам выбирается чемпион России. В этом году чемпионы — мы. Костяк обеих команд — это ребята из Штатов, которые живут и работают здесь. Например, в Moscow Rebels иностранцев около 60%, а наших — 40%. Публика крайне разношерстная, например, в команде есть учитель и бывший баскетболист. Ребята приходят к нам, им нравится, и они зовут своих друзей. А тренируемся мы по большей части в дворовых коробках.

БЛЕСНИ ПЕРЕД ДРУЗЬЯМИ:
В ЛАКРОССЕ ТОЛЧОК ПРОТИВНИКА ДВУМЯ РУКАМИ, В КОТОРЫХ ЗАЖАТ СТИК, НАЗЫВАЕТСЯ "ЧЕК"

4 БЕДЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ВСТРЕТИЛИСЬ АРХИПОВ И ЛАКРОСС

1 ЭМИГРАЦИЯ

В начале девяностых в России было тяжело жить, и моя мама решила уехать со мной в США. В Америке тоже было непросто — мать занималась уборкой домов и квартир. Я, как только подрос, начал ей помогать. Но зато в американской школе, лет в 10, мне дали попробовать поиграть в лакросс. Я парень быстрый, и поэтому у меня сразу стало хорошо получаться. С тех пор не представляю свою жизнь без этой игры.

2 ПАДЕНИЕ ВНИЗ

Поначалу лакросс был просто способом неплохо провести время на уроке физкультуры. Я тогда учился на стипендию в дорогой частной школе Harrisburg Academy, где к спорту никто серьезно не относился, на первом месте были уроки по математике и изящным искусствам. Но в 14 лет я попал в обычную среднюю школу, где была сильная команда по лакроссу и отличный тренер, который сразу начал выпускать меня на поле во время игры, что с новичками случается крайне редко.

3 ТРЕНЕР-ПСИХОПАТ

Когда я закончил школу, меня завалили приглашениями в свои команды самые разные университеты. Я согласился на спортивную стипендию довольно престижного Технического института Рочестера. Оказалось, что местный тренер по лакроссу любит психологически третировать игроков. На третьем курсе именно из-за него я ушел из команды, сосредоточившись на учебе, и дорога в профессионалы для меня закрылась. Правда, я не жалею — профессиональным игрокам мало платят, а выкладываться на поле нужно, как в американском футболе или хоккее, со всеми вытекающими последствиями вроде серьезных травм.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ИГРОКАМ МАЛО ПЛАТЯТ, А ВЫКЛАДЫВАТЬСЯ НА ПОЛЕ НУЖНО, КАК В АМЕРИКАНСКОМ ФУТБОЛЕ ИЛИ ХОККЕЕ

4 БЕЗРАБОТИЦА

После университета я сменил десяток профессий, начиная с грузчика и заканчивая руководителем собственной фирмы. Пару лет назад, оказавшись в очередной раз без работы, я решил съездить на родину. В Москве мне понравилось, а обнаружив команду Moscow Rebels, я и вовсе решил остаться. Устроился преподавателем английского в языковую школу и окунулся с головой в московский лакросс. Сейчас я не только играю за “Ребелс”, но и помогаю основателю команды Дэвиду Диамону тренировать ребят. ■

КАК НАЧАТЬ ИГРАТЬ В ЛАКРОСС

Учись бросать мяч

Сначала тебе понадобится только стик, мяч для лакросса и желание. Стик и мяч можно заказать из Америки через интернет. Ребята из моей московской команды так и делают. Получив посылку, учись бросать мяч стиком о стенку и ловить его. Так тренируются не только новички, но и профессионалы, причем последние, оттачивая мастерство, могут стучать мячом о кирпич или бетон по 3-4 часа подряд. Как правильно работать с мячом, лучше всего посмотреть на Youtube.com. Просто набери в строке поиска lacrosse throwing and catching.

Правильно бегай с мячом

Ты поймал мяч стиком, и тебе надо подбежать как можно ближе к воротам, чтобы бросить в створ или отдать пас. Чтобы шар не выскочил из сетки за время бега, на ходу раскачивай стик из стороны в сторону — тогда центробежная сила удержит мяч в сетке. При этом за ручку можно держаться как двумя руками, так и одной. Лучший способ отработать этот навык — интервальный бег со стиком в руках. Чтобы было интереснее, придумай себе штраф за каждый вывалившийся из сетки мяч. Например, 20 отжиманий.

Смотри баскетбол

Лакросс — командный вид спорта. Когда вас будет хотя бы четверо (чтобы играть двое на двое), начинайте вместе смотреть баскетбол и разбирать тактические приемы и комбинации, которые в нем применяются. Там все похоже, но разобраться проще, так как по площадке одновременно бегает гораздо меньше народа. Например, у нас тоже есть пикенроллы, зонная и персональная защита, позиционное и постепенное нападение. Насмотревшись телевизора, идите на поле отрабатывать разобранные тактические схемы.

Не толкайся

Напоследок дам тебе такой совет: пока учишься, избегай силовых приемов и не допускай, чтобы их применяли к тебе. Лакросс — технически сложный вид спорта, и наработать правильные навыки игры, когда тебя то и дело сбивают на землю или выбивают из рук стик, невозможно.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

ДЛЯ РЫВКА

ПРИШЛА ПОРА: ПУСТЬ 2013-Й СТАНЕТ ГОДОМ МОЩНОГО ВЗЛЕТА ТВОЕЙ КАРЬЕРЫ. MH ЗНАЕТ, КАК ОБЕСПЕЧИТЬ РАЗГОН И ЛЕТНЫЕ УСЛОВИЯ.

Текст: Гил Шварц, заместитель гендиректора телекомпании CBS (США)

НЕ ТАК ДАВНО К НАМ НА ЭТАЖ ПЕРЕЕХАЛ один парень. Я назову его Джофф. Кабинет, в котором он разместился, пустовал очень долгое время и был самым ценным недвижимым имуществом нашей корпорации. Все хотели занять этот кабинет, но ни у кого не получалось. Боб, Наш Большой Начальник, не разрешал. И вот нате, теперь в этих стенах сидит Джофф — с его коллекцией футбольной атрибутики и подписанным плакатом Жан-Клода Ван Дамма. Он ходит в туалеты для высшего руководства (да, у нас есть и такие), а секретарша Босса делает ему кофе.

Как Джофф сделал это? Все очень просто. Он разработал Стратегию и последовал ей. Он придумал какой-то способ появляться на нашем VIP-этаже, проводил здесь встречи и выглядел так, будто соответствует нашему уровню. Он построил задушевные отношения с Бобом. И в правильный момент времени он не обратился в хозяйственный отдел, а просто попросил босса отдать ему пресловутый кабинет. На что Боб ответил: “Да, конечно”. С утра Джофф уже был там.

Как говорил Билл Гейтс: “Жизнь несправедлива, привыкайте”. Ты все еще рассчитываешь, что хорошей работы и лояльности вполне хватит, чтобы тебя заметили и продвинули? Так почему же этого не происходит? Видимо, потому, что у тебя нет Стратегии. Или ты не обращаешь внимания на маленькие детали, которые на самом деле обеспечат тебе гигантский скачок. Я тебе помогу несколькими советами. Смирись с тем, что иногда тебе придется быть жестким, иногда льстивым — таковы правила на этом поле.

1 ЗАРАБАТЫВАЙ ОЧКИ

Когда я был юным и незначительным, я брался за любую работу, на которую не находилось охотников. Я даже забирал у коллег задачи, от которых они хотели бы избавиться. Очень скоро я постоянно общался с людьми, которые были намного выше по служебному положению. Как мне это удалось? А я делал для них работу. Боссы это любят.

2 БЕРИ ПРИМЕР С БОЛЬШИХ

Биография Стива Джобса, написанная Уолтером Айзексоном, показывает, как нравилось “яблочному” парню сталкивать людей между собой. Джобс рассматривал других лишь как орудия для достижения своих высоких целей. Это работало. Получится и у тебя. Делай, что нужно тебе, и не испытывай чувства вины за это. Прекрати быть вежливым и отодвинь, наконец, людей, которые стоят на твоем пути. Но помни о безопасности. И Уголовном кодексе, конечно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КОСТИК/ BANG! BANG!, ФОТО: LEGION-MEDIA

3 ИЗМЕНИ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ

Если все время сидеть на одном месте за одним и тем же столом, ты так и останешься тем же самым человеком. Взять моего друга Брюса, который очень скучал и жаловался на заевшую его рутину еще год назад. А потом он спросил себя: почему бы не переехать из Нью-Йорка в Лос-Анджелес? И переехал. Нашел себе новую работу, получше прежней. И новую девушку. И избавился наконец от необходимости носить галстук.

Если в твоей жизни ничего не происходит — ну измени хоть то, что в твоих силах. Даже пересесть на другое место в конторе — и это может сработать. Новый пейзаж из окна, новые соседи. И остальные люди начнут видеть тебя иначе.

4 УНИЧТОЖЬ ОДНОГО СОПЕРНИКА

Подумай обо всех успешных парнях, которых ты знаешь. Не правда ли, многие из них буквально в каждом разговоре упоминают людей, которых следовало бы стереть с лица земли? Иногда они имеют в виду конкурента, иногда это другой руководитель. Неважно. Я не знаю ни одного влиятельного человека, который не был бы жестоким. И существует много путей уничтожить врага. Ты можешь указать на недостатки партнерам врага, а потом и его нанимателям. Ты можешь сделать так, что он застрянет на седьмом этаже, хотя совещание уже началось на семнадцатом. Все начинается с правильного жестокого настроя. Думаешь, твой враг будет тебя жалеть, если у него появится возможность уничтожить тебя?

5 ТУСУЙСЯ

Профессиональные конференции. Слеты специалистов. Корпоративные выезды на природу. Обычно это утомительно, но они могут изменить твой взгляд на вещи. И взгляд людей на тебя. А еще вечером можно пообщаться с руководством в неформальной обстановке. Лет пять назад на одном из таких мероприятий я наблюдал менеджера среднего звена из другой компании за столом с его начальниками. Он был пьян и все время кричал "да пошел ты!" людям, которым, в общем-то, этого говорить не следовало. Странно: после той истории все начинали страшно веселиться, едва заслышав его имя. Корпорация этого менеджера провела 10 реорганизаций с того времени. И этот парень пережил их все. А всё потому, что сформировал исключительно важную связь со своим начальством — они вместе дурковали. Я не призываю тебя конкретно следовать примеру этого парня. Но мысль моя понятна, да?

6 РАСШИРЯЙ СВОЙ КРУГ

Тебе нужны друзья во всех подразделениях твоей компании. Специалисты по продажам, например, обеспечивают рыночный успех тому, что ты производишь, — хорошо, если они постараются лично для тебя. Пиарщики (порой) умеют стройно формулировать мысли, а если их у тебя нет, то они могут поделиться. Кадровики всегда в курсе всех сплетен и перестановок. А юристы обычно оторваны от коллектива и благодарны всем, кто хотел бы стать им другом. Сегодня у них появится один, да?

7 ВЫГЛЯДИ ЛУЧШЕ

В прошлом месяце я ужинал с группой коллег, которые работают у нас уже много лет. Комната была полна, если коротко, Победителями и Проигравшими. Кто-то сделал карьеру, кто-то застрял на первоначальном уровне. Хочу сказать, что Проигравшие были, по крайней мере, на 50% жирнее Победителей. Извиняюсь, но это имеет значение.

ЛУЧШАЯ КАРЬЕРА — ЭТО ДЕНЬГИ

Зарплату редко повышают по инициативе работодателя, чаще прибавку приходится выбивать с боем. Делай это правильно.

ВЫБИРАЙ СЕЗОН

Время сразу после того, как твоя компания добилась серьезного успеха, и ты приложил к этому немало усилий, — подходящее для переговоров о прибавке. А вот канун Нового года — неподходящее. Большинство людей просят повышения в это время, так что конкуренция очень высока.

АРГУМЕНТИРУЙ

Просто скулить "Дай миллион" как-то несолидно. Подготовься к разговору. Спокойно и кратко напомни боссу, как много ты делаешь (или как вырос за последние пять лет). Укажи, что еще мог бы взять на себя. В конце концов, представь ему информацию, сколько похожие на тебя сотрудники получают у конкурентов.

УГРОЖАЙ

Никогда не отказывайся от приглашения другой компании прийти к ним на собеседование. Сходи, представь себя в лучшем виде, получи приглашение на работу. А потом вернись к своему боссу — мол, так и так, переманивают. Идти не хочу, но такие деньги предлагают, сами понимаете. Если честно, во многих компаниях это — единственный работающий способ получить прибавку к жалованью. Начальству проще накинуть тебе 10–20% сверху, чем морочиться поисками и обучением нового сотрудника.

8 ПРИДУМАЙ НОВУЮ ДОЛЖНОСТЬ

Босс тобой доволен, но возможностей для повышения нет? Уговори его хотя бы назвать твою должность по-другому. Обрати внимание, в выходных данных журналов и газет иногда мелькают люди вроде "шеф-редактор издания Иван Петров". На самом деле, это тот же заместитель главреда, человек с неопределенными полномочиями. Зато звучит красиво и вызывает безотчетное уважение.

9 СОЗДАВАЙ ПРОБЛЕМЫ

Не представляешь, сколько парней достигали корпоративных высот, провоцируя жуткие кризисы, чтобы затем появиться и спасти положение. Взять, к примеру, моего друга Арти из IT-отдела. Периодически он пугает нас вдруг случившимся хакерским проникновением, незаконным перехватом или еще какими-нибудь вторжениями в нашу систему управления ресурсами. Я не рискую утверждать, что он сам создает такие ситуации. Но я не раз слышал, как на совещаниях люди говорили: "Слава богу, у нас есть Арти" — после того как он разрешил очередной такой "кризис".

10 СТАВЬ СЕБЕ СРОКИ

"Я когда-нибудь напишу роман..." "Наверное, я буду делать карьеру..." Как надоело это слышать. Впереди — 2013 год. Сделай так, чтобы в следующем декабре ты смог сказать себе: "Что ж, кое-чего я достиг". И не откладывай начало активных действий до ноября. ■

ОТ РЕДАКЦИИ: Такие времена сейчас, что нельзя верить никому. Включишь радио — а там рассказывают, что Великую китайскую стену построили инопланетяне. Купишь книжку — а в ней Рим основан древними украинцами. Men's Health поможет тебе разобраться в мутных потоках информации и ответить на некоторые застарелые вопросы.

ДЛЯ НАЧАЛА: А ПРАВДА, ЧТО...

...АМЕРИКАНЦЫ НЕ БЫЛИ НА ЛУНЕ?

Текст: Дмитрий Сироткин

"ЭТО МАЛЕНЬКИЙ ШАЖОК ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, но гигантский скачок для всего человечества", — произнес американец Нил Армстронг, спускаясь с лесенки "Аполлона-11" на пыльную поверхность спутника Земли. Однако не успели затихнуть овации по этому поводу, а по миру уже ползли слухи, что ни на какой Луне астронавты не были. Мол, фотографии и киносъемку сделал сам Стэнли Кубрик в павильонах Голливуда. С тех пор эта теория, получившая название "Лунный заговор", обрела тысячи сторонников. Написаны десятки книг, созданы десятки фильмов и сайтов.

Что ж, мы сейчас проверим 5 основных аргументов сторонников заговора.

АРГУМЕНТ №1

Сила притяжения Луны в 6 раз меньше земной. На Земле вес астронавта вместе со скафандром составлял около 170 кг, а на Луне он весил меньше 29 кг. Так почему же мы не видим на съемках, как астронавты прыгают на несколько метров вверх, ведь это было возможно?

ОТВЕТ: Астронавты руководствовались инструкцией NASA, предписывающей без необходимости воздерживаться от действий, которые могли бы привести к разгерметизации скафандра и неминуемой гибели его содержимого. Из-за непривычных гравитационных условий астронавт может совершить неудачный прыжок: его раскрутит в пространстве, перевернет и шваркнет, например, шлемом о ценный лунный грунт. Итого: не прыгали, потому что было нельзя.

АРГУМЕНТ №2

Еще в 1958 году было доказано, что вокруг Земли на высоте 4 тысячи км и 17 тысяч км расположены радиационные пояса Ван Аллена — области земной магнитосферы, в которых застревают и накапливаются прибывшие из космоса высокоэнергичные заряженные частицы. При пролете через эти пояса астронавты неминуемо погибли бы от чудовищной дозы радиации.

ОТВЕТ: Известно, что наибольшее количество опасных заряженных частиц концентрируется в областях над земным экватором. Опасность резко снижается по мере приближения к полюсам. Потому траектории полета лунных кораблей были максимально направлены к северу или к югу от плоскости экватора. "Аполлоны" пролетали пояса Ван Аллена за несколько часов, и астронавты не успевали получить опасную для здоровья дозу облучения.

АРГУМЕНТ №3

На кинокадрах по поверхности флага США, установленного Армстронгом на Луне, идет что-то вроде ряби. Наверняка это от дуновения ветра, по недосмотру проникшего в голливудский павильон, где шла съемка.

ОТВЕТ: NASA объяснило, что движение полотна происходило из-за затухающих колебаний конструкции, на которой оно было укреплено, — флагштока и перпендикулярной перекладины. А колебания происходили от того, что астронавт с силой воткнул флагшток в грунт.

ФОТО: THE LUNAR AND PLANETARY INSTITUTE, NASA

ЧТО ЭТО БЫЛО

Программа Apollo была развернута NASA в 1961 году. Цель, поставленная президентом Джоном Кеннеди, — высадиться на поверхность Луны еще до конца текущего десятилетия. Цель была достигнута: спускаемый модуль с Нилом Армстронгом и Баззом Олдрином на борту успешно прилунился в районе Моря Спокойствия 21 июля 1969 года. Всего за время действия программы (до 1972 года) было осуществлено 9 пилотируемых полетов к Луне, на поверхности этого астрономического объекта побывали 12 астронавтов, был собран 381 кг грунта. По оценкам экспертов, стоимость программы в ценах 2005 года составила $135 млрд.

АРГУМЕНТ №4

На лунной поверхности отпечатались удивительно четкие следы астронавтов — такое ощущение, что они ходили по влажной почве. Следовательно, экспедиции были инсценированы на Земле.

ОТВЕТ: Лунный грунт, или реголит, совершенно не похож на земной. Это песочно-пылевое месиво из остатков метеоритов, следов извержений древних лунных вулканов, стекла. В монографии Александра Виноградова “Лунный грунт из Моря Изобилия” его свойства описываются так: “...рыхлый разнозернистый темно-серый материал, легко формируется и слипается в отдельные рыхлые комки. На его поверхности четко отпечатываются следы внешних воздействий... грунт легко держит вертикальную стенку... обладает необычными свойствами — повышенной склонностью к электризации, аномальной сцепляемостью, низкой теплопроводностью, высоким объемным весом и на порядок выше, чем у песка, коэффициентом относительной сжимаемости...” Описанные свойства и объясняют необычайную четкость следов астронавтов на лунной поверхности. Но при этом грунт оказался достаточно твердым для посадки космического модуля и передвижения по нему человека.

КОСМОНАВТЫ НЕ ПРОТИВ

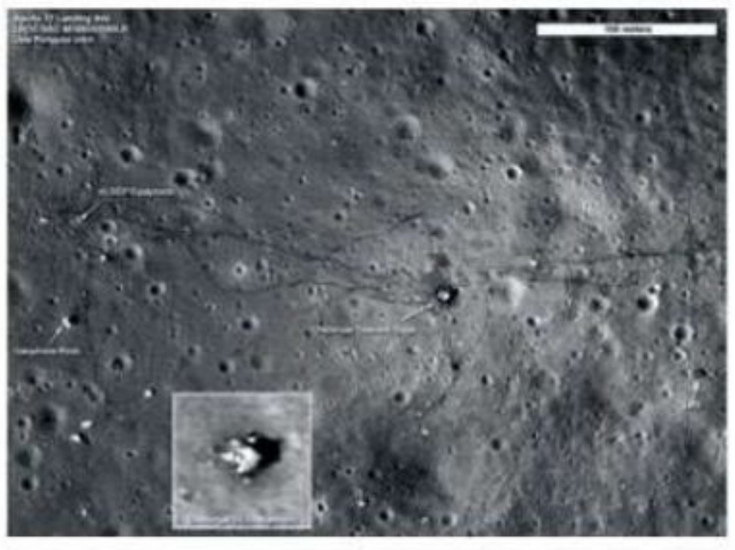
КОММЕНТИРУЕТ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ КОСМОНАВТИКИ ИМ. ЦИОЛКОВСКОГО БОРИС ЛЯЩУК:

"С точки зрения современной науки, любые сомнения в том, что американские космонавты были на Луне, выглядят полным абсурдом и просто смехотворны. Во-первых, весь полет "Аполлона-11" прошел под наблюдением советских телескопов и спутников, что практически исключает возможность его фальсификации. Во вторых, американские ученые и представители NASA уже предоставили все необходимые доказательства — они находятся в свободном доступе на сайте ведомства или в его архивах. В третьих, неужели можно поверить в то, чтобы ни один из тысяч работников NASA, кто "участвовал" в этом якобы надувательстве, за прошедшие годы не выступил бы с сенсационным заявлением, которое нанесло бы непоправимый урон репутации США и сделало бы страну посмешищем на много лет вперед? Одним словом, ученые всего мира официально утверждают: американские астронавты были на Луне и в 1969, и в 1971, и в 1972 годах".

АРГУМЕНТ №5

В 1969-м США еще не обладали достаточной технологической мощью, чтобы доставить на Луну тяжелый обитаемый модуль. А победить СССР в лунной гонке нужно было обязательно. Потому NASA отправило к спутнику Земли легкий беспилотный аппарат, который и произвел на Луне все необходимые операции, включая забор грунта.

ОТВЕТ: Совсем не факт, что в 1969 году США обладали достаточной технологической мощью, чтобы сконструировать такого робота. К тому же в 2010 году аппарат NASA Lunar Reconnaissance Orbiter умудрился пройти на высоте 21 км от поверхности Луны — чтобы сфотографировать цепочки следов, оставленных пешими астронавтами во время экспедиций 1969–1972 годов. Похоже, NASA уже утомилось парировать аргументы теории заговора и решило потратиться на то, чтобы представить железные доказательства своей правоты. ■



В один прекрасный день ты понимаешь,
что Новый Год длится 365 дней...

Еще один лучший день
в моей жизни...

Абрау-Дюрсо Victor Dravigny

Удельное имение Абрау-Дюрсо основано в 1870 году по указу Александра II. Здесь были заложены основы Русской шампанской школы. В начале прошлого века главным шампанистом Царского Двора был назначен легендарный французский винодел Виктор Дравиньи. Он усовершенствовал производство и вывел «Абрау-Дюрсо» на уровень лучших шампанских вин.

Сегодня в горных тоннелях Абрау-Дюрсо выдерживаются миллионы бутылок по классической технологии «шампенуаз», которую принес на российскую землю Виктор Дравиньи. Именно в его честь мы назвали это вино.

www.abraudurso.ru

ЗАБОТА О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ
реклама

В 2013 ГОДУ Я...

СПИСОК ОБЕЩАНИЙ САМОМУ СЕБЕ ПЕРЕД 1 ЯНВАРЯ — КЛАССИЧЕСКИЙ ЖАНР. НО И В НЕМ МОГУТ БЫТЬ ИННОВАЦИИ.

УВЕРЕНЫ, ТЫ ТОЖЕ СОСТАВИЛ такой перечень. Дай-ка посмотреть? Так мы и думали: бросить курить, поменьше валяться на диване, выпивать не больше 2 кружек пива в неделю... Все правильно, но скучно. Бери пример со списка, который набросала для себя Наоми Пирси — американская коллега нашей Арины Винтовкиной, гуру женской логики. Напиши сам такой, да и своей девушке вручи ручку-бумажку.

ИТАК, НАОМИ КЛЯНЕТСЯ: "С 1 ЯНВАРЯ Я...

...ПОЛЮБЛЮ ВСТАВАТЬ СПОЗАРАНКУ

Уже много лет утренний подъем превращается для меня в настоящую пытку. Как справиться с этим? Я вспомнила об одной особенности мужского организма, которую мой друг, довольно посмеиваясь, называет "утренний стояк". Нужно использовать его с обоюдной выгодой. Что может быть лучшим началом дня, чем секс? Во-первых, взбодрюсь и разомнусь — как-никак физзарядка. Во-вторых, получу порцию окситоцина, гормона, который и обеспечит мне спокойствие в утренних пробках, и улучшит кожу. Я, пожалуй, буду заводить будильник на полчаса раньше и утром нашептывать другу сюжеты своих якобы сверхэротических снов — даже если на самом деле мне снились занимающиеся сексом прокаженные.

ФОТО: JAMES WHITE

Men's Health
adventure

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

27 декабря-5 января. **Танзания**
Восхождение на высочайшую гору Африки Килиманджаро (5895 м.)

14-24 февраля. **Северный Урал**
Экспедиция на снегоходах на плато Маньпупунер

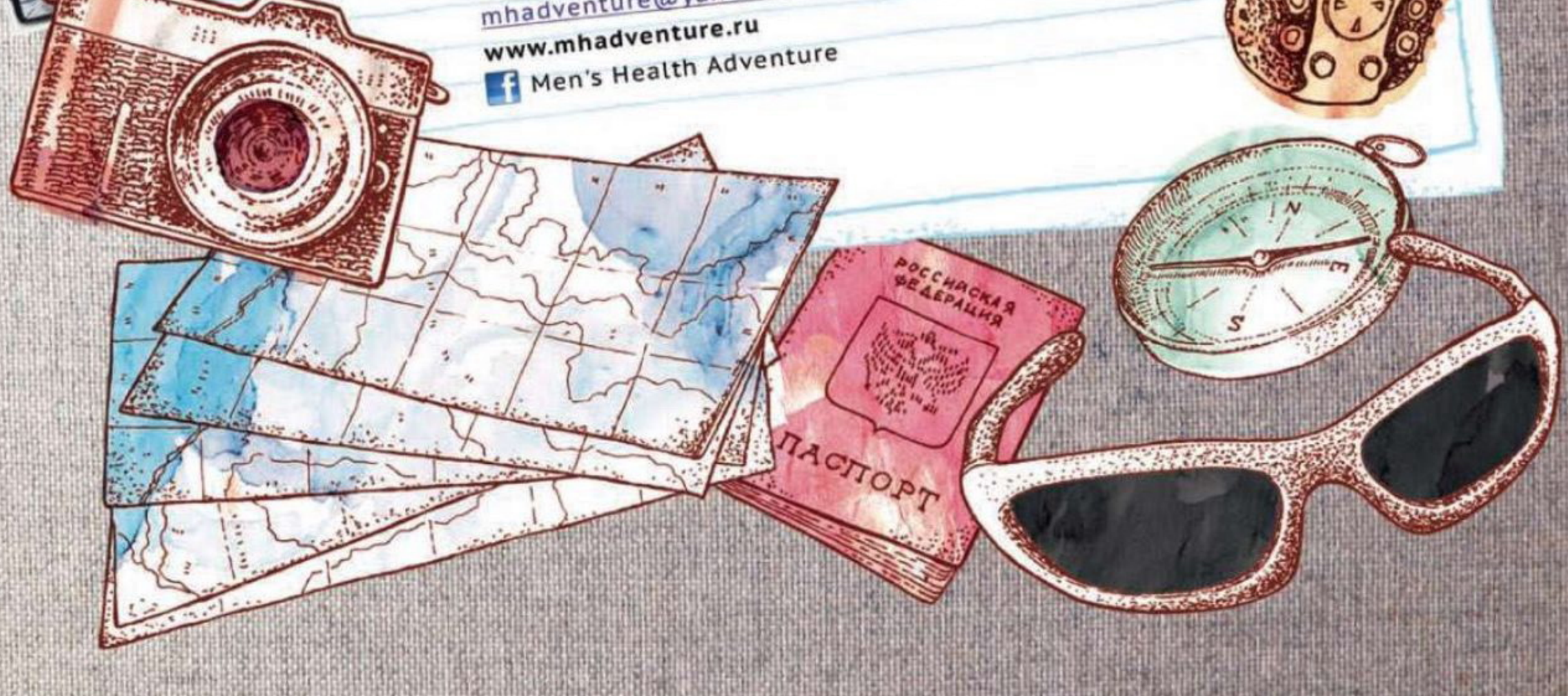
17-24 февраля. **Красная Поляна**
Школа фрирайда для бордеров и лыжников

24-28 февраля. **Кольский полуостров**
Снегоходная экспедиция к Баренцеву морю

17-24 марта 2013. **Байкал**
Джип-экспедиция по льду озера

14-16 апреля. **Кольский полуостров**
Мастер-класс по вождению снегохода в горах

Подробная информация и бронирование туров:
8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
mhadventure@yandex.ru
www.mhadventure.ru
Men's Health Adventure



В 2013 году я...

...НЕ БУДУ СТЕСНЯТЬСЯ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

Понятно, как я могу обеспечить по-настоящему взрывную сексуальную жизнь себе и своему партнеру: нужно обсуждать все детали и договариваться, а не двигаться наугад в темноте, как слепой сапер по минному полю. Но для этого должна перестать, наконец, мяться и бледнеть при интимных беседах. И формулировать вопросы без ханжеской подмены понятий. И я придумала, как это сделать: для начала попрошу его рассказать о трех самых сильных оргазмах в его жизни. Затем сама что-нибудь повспоминаю вслух, без имен. И посмотрим, чем это закончится.

...ИСПЫТАЮ СЕКСУАЛЬНЫЙ ГОЛОД

Это будет самая тяжелая диета в моей жизни: никакого секса в течение недели. Причем в любом виде, будь то оральный секс, петтинг или мастурбация. Даже никаких прикосновений и поцелуев при встрече. Интересно, смогу ли я выдержать? Прочитала тут в книге со смешным названием "Как раскрутить свою жену на секс" интересное утверждение: "Добровольный отказ от секса может усилить желание, — пишет автор Логан Левкофф. — Спустя четыре дня ты уже поглядываешь на партнера с интересом, а когда оковы будут сняты, вы сами удивитесь, откуда взялся такой энтузиазм". И никаких вздохов по телефону и эротических смс!

...НАУЧУСЬ МУЖИЦКИМ ШУТКАМ

Воспитанность — это, без сомнения, замечательное человеческое качество. Но даже самому культурному индивидууму иногда бывает очень весело сказать что-нибудь скабрезное! А что, внешне я, конечно, хрупкая девушка, но в душе иног-

да могу выразиться так, что портовые грузчики только присвистнут. Поэтому я обещаю выучить все матерные неологизмы, запомнить парочку свежих похабных анекдотов про сиськи и посмотреть как можно больше серий мультфильма “Южный парк”. Во-первых, это помогает выпустить пар. Во-вторых, согласно опросу, проведенному сайтом знакомств eHarmony, многим парням нравятся женщины с “мужским” чувством юмора — с его цинизмом, туалетными темами и шуточками “вокруг ширинки”. Так что если я немного приоткрою свою вульгарную сущность, и со мной после этого станет веселее общаться, то все от этого только выиграют.

...СТАНУ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ

А как же без этого пункта в новогоднем списке? Мы с моим гражданским мужем (он же друг, он же партнер) уже семь лет вместе, пора бы ему переспать с кем-нибудь еще. Я уже все придумала: стану требовательной красоткой-начальницей, которая под угрозой увольнения заставляет своего подчиненного выполнять ее сексуальные желания. Специальный костюм тут не обязателен, роль обозначу такой простейшей деталью, как парик. Пожалуй, сделаю это вечером в среду — по понедельникам он и так подавлен очередной новой встречей с работой. И да, парик у стервозной начальницы должен быть брюнетистым. Ну какая из блондинки начальница? А с темными волосами я могу изобразить, например, актрису Сару Шахи (которая и смотрит на тебя с фотографии – прим. МН).

...ЗАЯВЛЮ О СВОЕМ ВЛЕЧЕНИИ К ДРУГИМ

Знаю, во многих случаях это может вызвать неконтролируемую ревность партнера. Но мой-то постоянно твердит, как ему нравится Камерон Диас — и меня это возбуждает, представь себе. Теперь моя очередь! Я больше не буду притворяться, что не замечаю симпатичных парней, и буду обсуждать их с ним. Секс-эксперты утверждают, что многие фантазии строятся на запретах, и для добавки в отношения аппетитной перчинки, наверное, будет полезно подразнить своего мужчину. Впрочем, если он после первого же такого разговора разобьет мне голову утюгом, я откажусь от этой удачной идеи.

...СОВМЕЩУ СЕКС И ХОЛОД

В этом году Дед Мороз станет участником моих сексуальных игр. Ясно, что я не о нашем завхозе в халате и с приклеенной бородой, который играет эту роль на корпоративах последние шесть лет. Нет, я просто буду охлаждать в морозилке свой миниатюрный металлический вибратор с меткким именем Classic. “Резкие перепады температуры могут обострить чувствительность нервных окончаний, изменить циркуляцию крови, концентрируя ваше внимание на определенных участках тела”, — рассказывал мне Итан Имбоден, глава производителя секс-игрушек Jimmyjane. Стоит попробовать. Что я теряю, в конце концов?

...ПОПРОБУЮ ЧТО-НИБУДЬ ЭКЗОТИЧЕСКОЕ

Не вздумай хохотать: да, я хочу попробовать тантрический секс. И меня не пугает, что на деле это изнурительное мероприятие, смысл которого заключается вовсе не в совокуплении, а в управлении жизненной энергией друг друга (!). Быстро это не происходит, поэтому придется посопеть голышом примерно 3 часа — ну так что ж, зато знатоки обещают мне “утончение и эстетизацию наслаждения”. Поди плохо. ■

ВСТАНЬ И ИДИ

8 ЯНВАРЯ, ВТОРНИК. ЗА ПЛЕЧАМИ — ПОЛТОРЫ НЕДЕЛИ ГУЛЬБЫ И НЕЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ПРОКУРЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ. ЗАВТРА НА РАБОТУ, А ТЫ ХОДИШЬ ЗИГЗАГАМИ И С ТРУДОМ ФОКУСИРУЕШЬ ВЗГЛЯД. ПОПРОБУЙ ПЕРЛОВКУ, ВДРУГ ПОМОЖЕТ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ПОТАПОВ

ЧТО ВНУТРИ

- **20,6** ГРАММ БЕЛКА
- **10** МИНУТ СБОРЫ
- **45** МИНУТ ГОТОВКА
- **4** ЧЕЛОВЕКА СЫТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока, мелко порезанный
1 луковица, нарезанная кольцами
300 г перловой крупы
1 л овощного бульона (можно из кубика)
125 г зеленой стручковой фасоли, порезанной мелкими кусочками
125 г горошка (мороженого)
125 г спаржи, порезанной на мелкие кусочки
125 г шпината, мелко порезанного
75 мл белого вина
2 ст. л. петрушки, мелко порезанной
2 горсти рукколы
100 г хлопьев сыра пармезан
Соль и перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Растопи в большой кастрюле половину сливочного масла и смешай с оливковым. Добавь чеснок и лук, обжаривай на небольшом огне минут пять. Если фасоль и горошек у тебя замороженные, вынь их из холодильника, пусть слегка оттают.
2. Засыпь в кастрюлю перловку и перемешай так, чтобы все зерна перепачкались в масле. Добавь бульон, чтобы он едва покрывал перловку. Медленно кипяти.
3. Когда перловка впитает большую часть жидкости, добавь еще немного бульона. Производи эту операцию, пока весь (или почти весь) бульон не уйдет в зерна. Перловка должна стать мягкой — вот твоя задача. На всю операцию уйдет 30–35 минут.
4. Добавь овощи, шпинат и вино, хорошенько перемешай и готовь еще пару минут.
5. Сними кастрюлю с плиты, посоли-поперчи, добавь оставшееся масло и петрушку. Закрой и оставь на 4 минуты. Хорошенько перемешай, укрась сверху рукколой и пармезаном. Ешь и фокусируйся.

СПАРЖА

ИЗГОНЯЕМ ПОХМЕЛЬЕ

К черту расторопшу! Спаржа тоже отлично стимулирует активность ферментов, помогающих печени очищать организм от продуктов распада алкоголя.

ПЕРЛОВКА

НАСЫЩАЕМСЯ

В перловке вдвое больше белка, чем в рисе, например. А также вдвое больше железа (для кроветворения) и клетчатки (для пищеварения).

ШПИНАТ

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

И вновь — удар по печени. В хорошем смысле. Витамины A, B, C, PP, а также железо, кальций, фолиевая кислота и магний — комплекс веществ, накопленный в листочках шпината, заставит работать даже организм зомби.

ПАРМЕЗАН

ВОССТАНАВЛИВАЕМ БАЛАНС

В пармезане полно соли, кальция и прочих минеральных веществ, которые ты терял, пока праздновал (а если ты на новогодних каникулах не выпил ни грамма — просто радуйся, что это сытный и сравнительно нежирный продукт).

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

ПРОЧИЩАЕМ ГЛАЗА

Тебе знаком прячущийся в этом овоще антиоксидант зеаксантин? А он, между тем, защищает глаза от изменений, связанных с возрастом или с интенсивной интоксикацией организма. Тем, кто был молодцом, на каникулах не бухал, а вовсе даже катался в горах на лыжах, зеаксантин тоже будет полезен — он нивелирует вред, наносимый зрению ярким светом.

ФОТО: PATRICE DE VILLIERS

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ

ТЫ ОПЯТЬ БЕЗДАРНО ПРОВЕЛ СУББОТУ И ВОСКРЕСЕНЬЕ? ЧТО БЫ ТЫ НИ ДЕЛАЛ, РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА ОДИН: ТЫ ИДЕШЬ НА РАБОТУ В ПОНЕДЕЛЬНИК ТАКОЙ ЖЕ УСТАВШИЙ И ЗАДЕРГАННЫЙ, КАКИМ БЫЛ В ПЯТНИЦУ. MH ДАЕТ ПЯТЬ СОВЕТОВ, КАК ПРОИЗВЕСТИ ТОНКУЮ НАСТРОЙКУ ВЫХОДНЫХ.

Текст: Дэниел Вильямс, Артем Бетев

Полюби свою работу

“Если ты начинаешь мечтать о вечере пятницы уже в среду, значит, хороших выходных не будет”, — говорит психолог Шэйн Вэйн из Сиднея (Австралия). И поясняет: “Если ты ненавидишь свою работу, своего босса, каждый свой будний день, то с такого уровня стресса просто невозможно тут же переключиться на радость и отдых”. Такие парни живут по одинаковому сценарию: жесткая пьянка в пятницу вечером, совершенно убитая похмельем суббота, тусклое воскресенье в торговом центре.

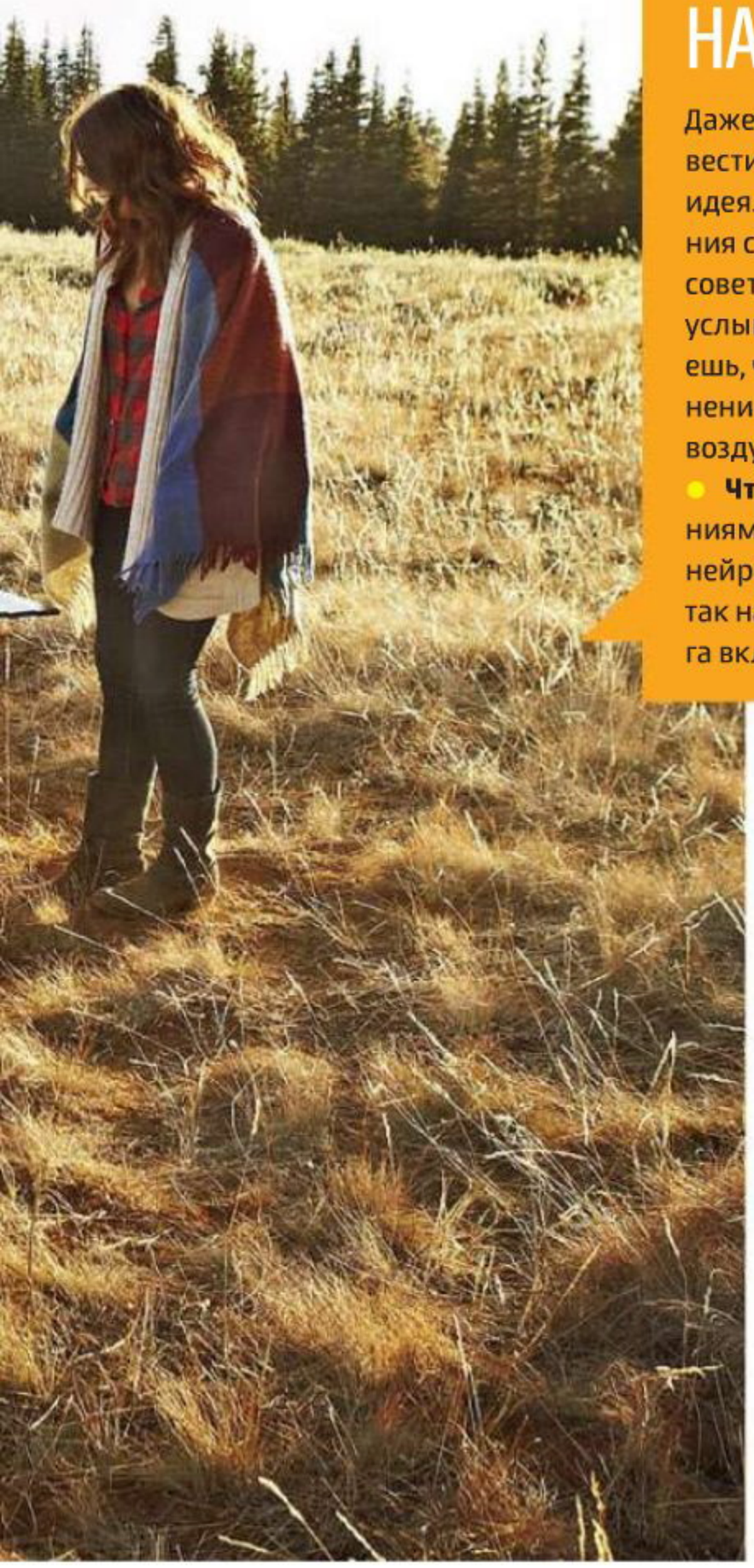
- **Что делать:** Если ты не можешь поменять работу, поменяй хотя бы свое отношение к ней. Как? Смирись, или найди в ней что-нибудь хорошее, или придумай новые стимулы. Нелегкая задача, но ты ведь сам устроил себе эту проблему?

Не рассчитывай на многое

Плохие новости — про мечты о полном освобождении надо забыть. Если на неделе ты вкалываешь с утра до ночи, как кузбасский шахтер в забое, то набить холодильник едой, навестить родителей и стереть пыль с любимой плазмы ты можешь только в выходные. Конечно, эти дела можно проигнорировать, но потом список невыполненных обязательств (в том числе и перед самим собой) догонит тебя в виде чувства вины, как парашют — приземлившегося десантника.

Но даже если ты одинокий богач с домработницей, и списка забот на выходные у тебя нет, не стоит всерьез рассчитывать, что эти два дня превра-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



ПОСМОТРИ НА ЛЮДЕЙ

Даже если тебя утомили дрязги на работе, провести выходные с любимой собакой – не лучшая идея. “Проверенное средство отдохнуть от общения с одними людьми – пообщаться с другими”, – советует психолог Шэйн Вэйн. Сменишь картинку, услышишь новые сплетни, а заодно, может, узнаешь, что все твои проблемы – детский сад в сравнении с буднями твоего приятеля из Псковской воздушно-десантной дивизии.

● **Что делать:** Общайся с позитивными компаниями, это лучшее средство от стресса. Данные от нейрофизиологов: когда тебе кто-то улыбается, так называемые зеркальные нейроны твоего мозга включают ответную реакцию.

Придумай ритуалы

Наши предки не парились, чем бы таким заняться в выходные. С утра — в церковь, потом семейный обед, потом беседы у самовара. И все были довольны. Психологи утверждают: полностью отдохнуть ты можешь только в привычной обстановке, получая привычные удовольствия. Заведи какую-нибудь хорошую традицию: ходить с подругой по субботам в музей, играть с друзьями утром в воскресенье в футбол, принимать гостей в пятницу вечером. “К тому же, управлять своим временем гораздо проще, когда в нем есть какие-то ключевые точки, — добавляет уже знакомый тебе психолог Грант. — А слишком большой выбор возможностей — мощный фактор стресса”.

● **Что делать:** Даже если ты твердо знаешь, что первая половина воскресенья у тебя всегда занята занятиями в кружке аквариумистов, оставшееся время на выходных тоже неплохо было бы распланировать заранее. Иначе рискуешь растратить время на телевизор, соцсети и прочую ерунду.

Ищи контрасты

“На неделе работаю, на выходных — нет”, — тут разницу заметит только твой мозг. А что же тело? Оно поймет, что сегодня не обычный вторник, если ты займешь свои руки-ноги чем-то необычным. Сидишь с понедельника по пятницу перед компьютером — в выходные бегай. Стоишь у станка или работаешь грузчиком в “Ашане” — плавай. Если ты спортсмен-триатлонист — что ж, после недели тренировок сходи на лекцию “Как устроен человеческий мозг” от журнала “Популярная механика”. Поспишь в свое удовольствие в мягком кресле.

● **Что делать:** Британские физиологи утверждают, что после спортивных выходных дополнительная энергия в твоем теле будет бурлить до среды включительно. А что же дальше? Например, в среду вечером сходи в спортзал. ■

КАК ОТОРВАТЬСЯ. ОТ РАБОТЫ

Ты не будешь получать максимум от субботы и воскресенья, пока не научишься оставлять рабочие проблемы в офисе. Австралийский специалист по выстраиванию баланса “работа/жизнь” (да, там и такие есть) Дэвид Холл знает, как это сделать.

1 Перед тем как уйти с работы в пятницу, запиши на листке бумаги дела, которыми тебе нужно в первую очередь заняться в понедельник. Тогда на отдыхе твое подсознание разрешит тебе не прокручивать постоянно этот список в голове.

2 Установи для себя рубеж, после которого начинается уик-энд. Это может быть конец рабочего дня, пешеходный переход по дороге с работы или первый бокал вина дома. Добравшись до этой отметки, торжественно объяви сам себе о начале выходных.

3 В пятницу ложись спать в то же время, что и в будний день. После рабочей недели твоему мозгу нужен отдых, а не громкая музыка и отравление этанолом. Иначе он не сможет успешно руководить тобой на выходных.

4 Из-за развития технологий работа не оставляет офисных тружеников в покое даже по выходным. Если на отдыхе тебе нужно проверять почту, делай это один раз в день, не чаще.

КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ?

Если спроецировать данные Росстата на твой конкретный случай и предположить, что в этом вагоне точно отражена демографическая ситуация в стране, то:

- Здесь едет 140 россиян женского пола всех возрастов и 120 — мужского.
- Средний возраст пассажиров — 39 лет.
- 73 из них имеют высшее образование или учатся в вузе — что довольно высокий показатель даже в сравнении со странами ЕС.

НЕ ПРИСЛОНЯТЬСЯ!

ОСТОРОЖНО, ДВЕРИ ЗАКРЫВАЮТСЯ... В НЕКОТОРЫХ КРУПНЫХ ГОРОДАХ РОССИИ ПОСЛЕ ЭТИХ СЛОВ ТЫ МОЖЕШЬ ОКАЗАТЬСЯ ЗАПЕРТЫМ ПОД ЗЕМЛЕЙ С 260 НЕИЗВЕСТНЫМИ ЛЮДЬМИ (СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ВМЕЩАЕТ ВАГОН). МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТИХ СОСЕДЕЙ ПО ВАГОНУ, И ПОНЯТЬ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ У ТЕБЯ "НЕТ ВЫХОДА", КАК ЛЮБИЛИ РАНЬШЕ ПИСАТЬ НА ДВЕРЯХ ПАВИЛЬОНОВ МЕТРО.

Текст: Екатерина Тарасенко, Антон Иванов

7 БЕРЕМЕННЫХ ОТ ТЕБЯ

Полумрак, скучающая соседка по вагону и мерные покачивания состава, толкающие тебя к ней... Шансов познакомиться с девушкой в подземке много, как и шансов, что именно из этого знакомства вырастет семья, а из семьи — ребенок. А теперь о грустном: около 5% девушек вокруг носят в себе гены, которые в сочетании с твоими могут дать ребенку генетическое заболевание. Самые распространенные из них: синдром Дауна (1 ребенок из 700), синдром Патау (1 из 6000) и синдром Эдвардса (1 из 5000–7000). Все они несут внешние аномалии и пороки внутренних органов.

ВЫХОД ЕСТЬ: Переведи глаза с ее груди на лицо и поищи на нем так называемые стигмы дисэмбриогенеза — особенности внешности, связанные с аномалиями эмбрионального развития. Если насчитаешь более семи стигм, шансы на проблемы с развитием ребенка у этой женщины выше среднего (см. перечисление стигм в выносе). Но все это не говорит о 100-процентной опасности, просто нужно серьезно подходить к планированию беременности (и с такой женщиной, и с любой другой), а у нас это не принято: в России до 90% зачатий происходит по случаю. За-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛИЗА ХУХРА

СТИГМЫ ДИСЭМБРИОГЕНЕЗА

Асимметрия лица, седловидный или искривленный нос, широко посаженные глаза, щель между передними резцами, неправильное строение ушных раковин, короткая шея, крыловидные складки на шее, слишком маленькие глаза, укорочение глазной щели, опущение одного из век, разный цвет зрачков, неправильная форма зрачка или век, пятна на коже.

помни, тебе нужно стремиться попасть в оставшиеся 10% умных людей. До зачатия сходите на консультацию к генетику. Врачи, даже если обнаружат какие-то риски в вашей паре, подскажут выход. Он есть почти всегда.

39 ЗАРАЖЕННЫХ

Не исключено, что сейчас, когда ты входишь в вагон, в России бушует очередная эпидемия ОРВИ и гриппа. В прошлом году аналогичная волна только по гриппу затронула до 15% россиян. Слышишь кашель? Чувствуешь на себе взгляд красных глаз? Кто-то рядом приготовился чихнуть? Возможно, скоро ты будешь одним из них.

ВЫХОД ЕСТЬ: Пробирайся в другой конец вагона, а придя домой, прополоскай горло и промой нос солевыми растворами (например, “Аквамарис” или “Долфин”). Впрочем, лучше всего, конечно, было заранее сделать прививку. На сезон 2012–2013 гг. для стран Северного полушария ВОЗ рекомендовала следующий штаммовый состав противогриппозных вакцин: A/California/7/2009 (H1N1) pdm09, A/Victoria/361/2011 (H3N2), B/Wisconsin/1/2010 (линия Ямагата). Проверить, ту ли вакцину тебе собираются ввести, можно по инструкции к препарату. Для формирования иммунной защиты делать прививку надо было в октябре или ноябре. Если не успел провакцинироваться, принимай противовирусные препараты. Например, тилорон (только с врачом проконсультируйся сначала).

13 ПСИХОВ

В России стоит на психиатрическом учете или регулярно обращается за консультативной помощью к психиатру около 4 млн человек (а сколько шизофреников еще не выявлено — никто не знает). Осмотрись, возможно, кто-то

Не прислоняться!

в вагоне уже решил, что именно ты — виновник всех его бед. На что следует обратить внимание: бред и галлюцинации — человек, сидя в метро, вдруг начинает сам с собой громко разговаривать, прятаться или убегать от кого-то невидимого.

ВЫХОД ЕСТЬ: Если в вагоне кто-то ведет себя подобным образом, лучше выйти и обратиться за помощью к полиции на станции. Правда, если сам с собой говорит старик — это может быть проявлением старческого слабоумия или паркинсонизма, которые окружающим не угрожают.

14 НОСИТЕЛЬНИЦ ХЛАМИДИЙ

Девушки рядом с тобой в метро могут быть милыми, хорошо воспитанными и красивыми, но если у тебя возникло сильное желание познакомиться поближе, помни, что многие заболевания, передающиеся половым путем, протекают бессимптомно. Возьмем, к примеру, урогенитальную хламидийную инфекцию. Вероятность встретить даму, которая может с тобой поделиться хламидиозом, — 8–15%. Самое печальное, что если ты получишь урогенитальный хламидиоз, то, скорее всего, даже ничего не заметишь — ни сразу, ни потом. Просто через несколько лет станешь бесплодным.

ВЫХОД ЕСТЬ: Всегда носи с собой презервативы и при малейших подозрениях обследуйся у венеролога. Банальный совет, но почему-то так делают далеко не все.

2 НЕДАВНО ОТКИНУВШИХСЯ

Ежегодно в России на свободу из колоний и СИЗО выходят свыше 300 тысяч человек. То есть за 5 лет таких освобожденных набирается 1,5 млн человек — около полутора процентов населения страны. Тут проблема не только в том, что встреча с недавно покинувшим места лишения свободы может закончиться утратой кошелька и мобильника. Тюрьма часто оставляет след в виде туберкулеза: заболевание поражает людей с дефицитом питания и ослабленным иммунитетом. ФСИН утверждает, что ситуация с распространенностью Mycobacterium tuberculosis в системе исправления и наказания улучшается, но что если тебе попадется человек, которого эти изменения не затронули?

ВЫХОД ЕСТЬ: Если рядом с тобой едет бледный, худой человек с синими татуировками на руках и пальцах и он много кашляет, лучше выйти. С бомжами в одном вагоне лучше не ездить из тех же соображений.

4 НАРКОМАНА

По оценкам Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН), в нашей стране 2,5 млн человек регулярно принимают расширяющие сознание вещества. Присмотрись к молодому изможденному соседу: бледность, расширенные зрачки, дрожащие руки, отсутствующее выражение лица или, наоборот, лихорадочные движения — это должно тебя насторожить. “В пикете станции метрополитена, защищаясь от напавшего на него наркомана, открыл стрельбу петербургский полицейский...”, “...молодой человек отказался платить за проезд... когда водитель попытался его высадить, парень ударил его ножом в шею...” — это все новости из газет о людях, злоупотребивших галлюциногенами.

ВЫХОД ЕСТЬ: Не пытайся утихомирить человека, впавшего в буйство. Даже с преступником еще можно установить какой-то контакт, объяснить ему, что сопротивление бесполезно, — а этот-то представляет тебя оранжевым круглым монстром, вроде Копатыча. Попробуешь скрутить его на перроне, например, а он утащит тебя с собой на рельсы. Вызывай полицию. ■

СЛЕДУЮЩАЯ СТАНЦИЯ “ИНФЕКЦИОННАЯ”

Когда ты едешь в метро, можно увидеть также проявления различных инфекционных заболеваний, в том числе и заразных.

ПАРОТИТНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Она же “свинка” — у больного смешно отекают околушные слюнные железы. Опасность заболеть, если у тебя еще нет иммунитета, — менее 50%. Но учти: осложнением паротитной инфекции может быть сахарный диабет II типа, при поражении поджелудочной железы, или бесплодие.

ВЫХОД ЕСТЬ: Профилактика — заблаговременная вакцинация. Если таковая не произведена, после контакта с больным тебе остается только уповать на удачу.

КОРЬ

Даже на расстоянии будут хорошо заметны покраснение и выраженная отечность лица в сочетании с гнойным конъюнктивитом (видишь желтые корочки на ресницах и гной в уголках глаз?). На коже больного ты увидишь маленькие красные пятнышки, высока вероятность, что товарищ будет кашлять, возможно, и на тебя. А заболевание передается как раз воздушно-капельным путем.

ВЫХОД ЕСТЬ: Если ты болел корью или хотя бы раз тебе делали прививку от нее, то тебе вирус не страшен. Если нет — выйди из вагона. Профилактика после такого контакта включает в себя экстренную вакцинацию. Вероятность заболеть без такой вакцины — 95%.

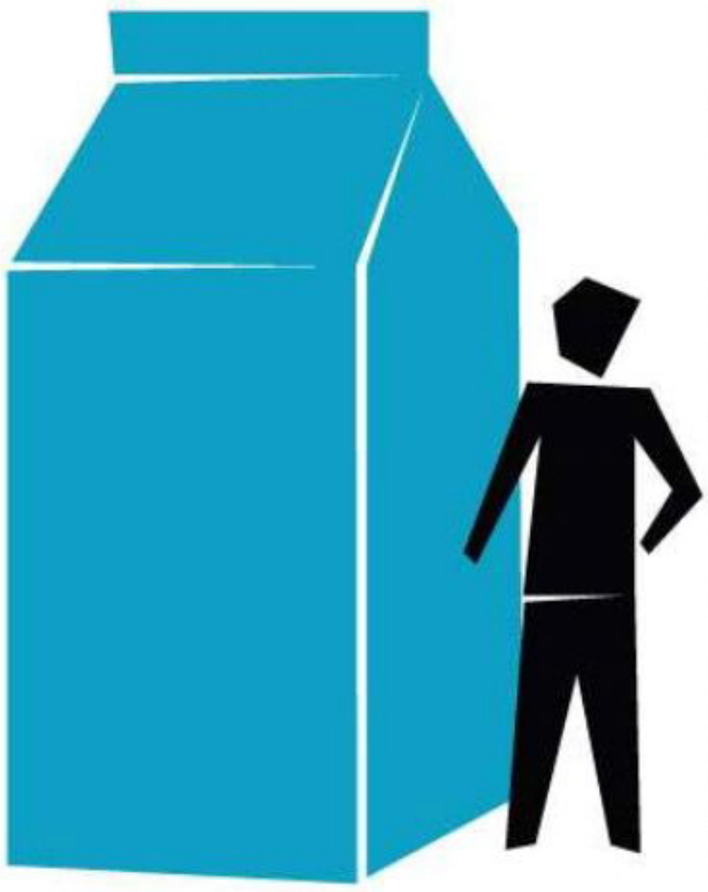
ВЕТРЯНАЯ ОСПА

Максимально заразная штука, если ты сам не болел и не вакцинирован. Чаще болеют дети: на коже появляются пятна, затем пузырьки с прозрачным содержимым, потом корочки. У взрослых инфекция протекает тяжелее, с сильной лихорадкой и интоксикацией, часто осложняется вирусным менингоэнцефалитом.

ВЫХОДА НЕТ: Выходить из вагона бесполезно. Если рядом едет малыш весь в зеленых или малиновых пятнышках, а ты беззащитен, уверенно заказывай больничный. Последняя надежда для тебя — если от момента появления последней язвочки у твоего соседа прошло 5 дней. Тогда тебе ничего не грозит.

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



550

ЛИТРОВ МОЛОКА ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ СВАРИТЬ ОДНУ ГОЛОВКУ СЫРА ПАРМИДЖАНО-РЕДЖАНО ВЕСОМ В 35 КГ. КАК ЭТОТ СЫР ЛЕЧИТ ПОХМЕЛЬЕ — СМОТРИ НА СТР. 70

ЛАКРОСС

ВКЛЮЧАЛИ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИАДЫ ДВАЖДЫ — В 1904-М И 1908 ГОДУ. КАК В НЕГО ИГРАЮТ — ЧИТАЙ НА СТР. 56

7,9

МЛН ЧЕЛОВЕК В ДЕНЬ — ПАССАЖИРОПОТОК МЕТРО МОСКВЫ В БУДНИЙ ДЕНЬ. ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ СОСЕДЕЙ ПО ВАГОНУ — НАПИСАНО НА СТР. 74

ЧЕРЕПАХИ

БЫЛИ ПЕРВЫМИ ЗЕМЛЯНАМИ, ОБЛЕТЕВШИМИ ЛУНУ В СЕНТЯБРЕ 1968 ГОДА НА СОВЕТСКОМ КОРАБЛЕ “ЗОНД-5”. А БЫЛИ ЛИ АМЕРИКАНЦЫ НА ЛУНЕ — СМ. НА СТР. 62

118

ВЫХОДНЫХ ДНЕЙ ЖДЕТ НАС В 2013 ГОДУ. КАК НЕ ПОТРАТИТЬ ИХ ВПУСТУЮ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 72

43%

РОССИЯН ДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ. КАК ВОЙТИ В ИХ ЧИСЛО — НА СТР. 66

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

WWW.MHEALTH.RU MH

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ХОДИЛ В ДРЁДДАХ

Карл Урбан постоянно нападает на героев наших обложек: он стрелял в Вина Дизеля (обложка за июль 2009), пытался убить Мэтта Деймона (апрель 2011), взрывал Дуэйна “Скалу” Джонсона (май 2011) и угрожал Орландо Блуму (март 2012). После того как в прошлом году он сместил Сильвестра Сталлоне с поста Судьи Дредда и объявил: “Я — закон”, мы уже всерьез обеспокоились и на всякий случай составили на этого типа досье.

Текст: Дэн Джонс, Антон Иванов

ИЗ ДОСЬЕ НА АКТЕРА ГОЛЛИВУДА С 2002 ГОДА УРБАНА КАРЛА-ХАЙНЦА:

“Не истинный новозеландец. Характер далекий от нордического, легкий. С товарищами по работе поддерживает хорошие отношения. Безукоризненно выполняет служебный долг. Беспощаден к врагам на экране. Отличный спортсмен. Женат, имеет двоих детей. В ролях, порочащих его, замечен не был. Отмечен наградами Новозеландского телевидения и Гильдии киноактеров США”.

ФОТО: PATRIK GIARDINO, LEGION-MEDIA. ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARC LAMING

ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Родился 7 июня 1972 года в новозеландском городе Веллингтоне, сын эмигрантов из Германии. Отец — владелец магазина кожаных изделий. Мать работала в продюсерской компании, благодаря чему Карл дебютировал на экране местного телевидения в возрасте 8 лет.

ХАРАКТЕР

Несмотря на тяжелое рукопожатие, которое Карл продемонстрировал корреспонденту Men's Health при встрече, в общении он оказался легким и веселым парнем.

ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

Приятельские отношения связывают его со многими партнерами по съемкам, а с Виго Мортенсеном после работы во “Властелине колец” они вообще стали друзьями. “Очень ценно иметь друга, который старше тебя и уже прошел многое из того, что предстоит пройти тебе. Я пытаюсь учиться на его ошибках”, — объяснил нам Урбан.

ПРОФЕССИОНАЛ

Перед “Властелином колец” проводил дни напролет, обучаясь верховой езде, — хотел идеально овладеть искусством править лошадью одной рукой. За время съемок так освоил бой на мечах, что потом даже снялся в фильме “Совершенство клинка”, посвященном этому искусству.

“Властелин Колец: Возвращение короля”, 2003

“Превосходство Борна”, 2004

“РЭД”, 2010

ДРАКИ

Если еще не видел, то посмотри их драку с Брюсом Уиллисом в фильме ”РЭД”. В первоначальном варианте она была еще брутальнее, но режиссер решил, что это перебор, и вырезал часть моментов.

СПОРТ

Занимается серфингом и скалолазанием.

СЕМЬЯ

Женат на гримерше Натали Вионжи, с которой познакомился на съемках. У них двое сыновей: Хантер (12 лет) и Индиана (7 лет).

РОЛИ

В его послужном списке много характерных второстепенных героев: отважный командир отряда королевских всадников Эомер из “Властелина колец” (помнишь, он сыграл решающую роль в битве при Хельмовой Пади?); генерал Ваако, командир Некромонгеров из “Хроник Риддика”; киллер Кирилл из “Превосходства Борна”; корабельный врач Леонард “Боунс” МакКой из “Звездного пути” и снова убийца Уильям Купер из “РЭД”. И только в 2012 году вышел голливудский фильм, в котором Карл Урбан — главная звезда: “Судья Дредд”. В 2013-м увидишь его в главной роли в триллере “Лофт”, а также в новых “Риддике” и “Звездном пути”. Кроме того, заканчивается работа над фэнтези “Чудо” (The Wonder) и фильме об угонщиках “Быстрая езда”.

СЛАБОСТЬ

Первое воспоминание из детства Карла — то, как они вместе с отцом смотрят регби. Они болеют за новозеландскую сборную, которая славится устрашающим предматчевым ритуалом “хака” — спортсмены повторяют танец войны аборигенов маори, мощно похлопывая себя по рукам-ногам и выкрикивая угрозы в сторону врага (посмотри на YouTube — не пожалеешь).

Урбан до сих пор болеет за “Олл блэкс” (так называют сборную Новой Зеландии за полностью черную форму) и говорит, что больше всего его бесят такие случаи: ты не успел посмотреть матч вживую, записал игру, чтобы насладиться вечером, а тут кто-то ляпнул в разговоре, как сыграли. Чтобы избежать этого, перед тем как усесться перед телевизором, Урбан не слушает радио, не смотрит новости, не выходит в интернет и старается не брать трубку телефона.

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ У МОИХ ДЕТЕЙ БЫЛО НОРМАЛЬНОЕ ДЕТСТВО

DOOM, 2005

“Хроники Риддика”, 2004

УКРЫТИЕ

Урбан 6 месяцев в году живет в Новой Зеландии, остальные шесть — работает в Лос-Анджелесе. На вопрос, почему бы не переехать в Америку, Урбан отвечает по-разному, но чаще других указывает такую причину: в Новой Зеландии их не достают папарацци и вообще нет всяких “звездных” проблем. “Я хочу, чтобы у моих детей было нормальное детство. Ну и потом, посмотрите на это”, — Карл открывает свой ноутбук и показывает снятое с носа его доски для серфинга видео: сверкающий солнечный день, чистейшая вода, райские красоты и в конце — счастливое лицо актера. После этого нам тоже хочется переехать в Новую Зеландию. “Это вы еще не знаете, какая там рыбалка!” — добивает нас актер.

КОНКУРЕНТЫ

В свое время было много шума вокруг претендентов на роль Джеймса Бонда, когда Пирс Броснан сдал свою “лицензию на убийство”. Карл Урбан был одним из тех, кто попал в шорт-лист. Но, как ты знаешь, победил в споре Дэниел Крейг.

"Судья Дредд", 2012

ИМЕНА

Как ты уже прочел, имена у детей Урбана не простые. Их выбирала жена. Например, Индиану она назвала в честь своего любимого героя Харрисона Форда. Карл не возражал, тем более что ему тоже доверили важную роль — придумать кличку для семейной собаки. Актер назвал ее Ири, в честь песни Боба Марли Feeling Irie. Также среди своих любимых музыкантов Карл упоминает Red Hot Chili Peppers, Ника Кейва, Лорин Хилл, Pixies и Майлза Дэвиса.

ГЕРОЙ

"В жизни для меня образец настоящего героя — это Роб Холл, инструктор по скалолазанию из Новой Зеландии, — говорит Урбан. — В мае 1996 года на Эвересте его группу застигла снежная буря. Отправив всех вниз, сам Холл остался в ледяном аду с потерявшим сознание клиентом — и замерз вместе с ним. Вот что я считаю чистым героизмом. То же самое можно сказать и о пожарных, которые во время терактов 11 сентября бежали в рушащиеся башни-близнецы, когда все остальные бежали оттуда. Это реальность, а не какое-то киношное дерьмо про героев".

ПОГОНЯ

"Я люблю погони в кино. Есть в них что-то от первобытных инстинктов мужчины — преследовать свою добычу всегда интересно", — рассуждает Карл, "добычей" которого в "Превосходстве Борна" был Мэтт Деймон, а местом погони — Москва. Правда, как нам рассказал постановщик трюков "Борна", известный российский каскадер Виктор Иванов, снимали ту погоню в Германии — у нас больно сложно договориться со всевозможными спецслужбами. "Да и внутри российских машин тоже была сплошная "германия", — комментирует Виктор. — Из двенадцати "Волг", "игравших" машину главного героя, у одиннадцати были моторы от BMW и Opel (с авторынка, недалеко от места съемок, привозили летевшие во время съемок детали). "Гелендвагенов", на которых за Борном гнался герой Урбана, разбили тоже немало — 7 штук плюс еще 6 седанов Mercedes, исполнявших роли машин ФСБ, и, конечно, милицейских "шестерок" наколотили порядочно". За рулем единственной полностью серийной "Волги" на том проекте работал Мартин Иванов — сын Виктора (он также дублировал Дэниела Крейга в бондиане): "Продюсеры любят машины, которые ничего не стоят, но тут ведь дело еще в том, что даже самая дешевая машина может мгновенно подорожать до сотни тысяч долларов — не заведется такая "шестерка", и день простоя съемочной группы, вместе с арендой, обойдется в кругленькую сумму. Так что лучше иметь много машин: на "Кванте милосердия" у нас было 7 Aston-Martin, причем все были подготовлены для разных условий — под асфальт, под гравий. А уж деталей к ним было столько, что можно было бы, наверное, еще штук десять собрать".

Кстати, о машинах. Карл Урбан ездит на классическом американском маскл-каре — Dodge Challenger SRT8 (V8 6,4 литра, 470 л. с.). "Это очень громкая тачка — ты еще только поворачиваешь на улицу, а люди уже слышат, что ты приехал", — смеется актер. ■

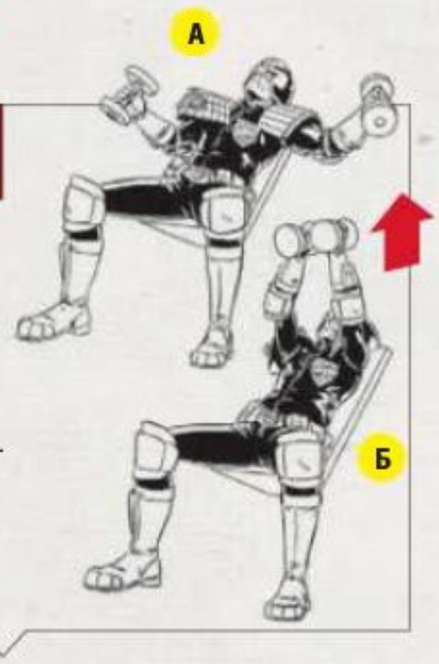
ДОРОГАЯ, Я НА РАБОТУ
В нижнем левом углу ты видишь город Окленд, где сейчас живет Карл. В верхнем правом — Лос-Анджелес, где он работает.
10 496 КМ, РАЗНИЦА ВО ВРЕМЕНИ — 19 ЧАСОВ, 12 Ч. 15 МИН. В ПОЛЕТЕ.
Лос-Анджелес
"Здесь я живу недалеко от пляжей Санта-Моники, где можно кататься на серфе. Для меня очень важно, чтобы под боком был океан. Можно даже не кататься самому, а посмотреть на других серферов, послушать шум волн".
Недавно актер продал свой старый дом в Окленде за $1 410 000. Если любопытно, загляни на сайт homes.msn.co.nz и забей в поисковой строке имя Karl Urban. Это редкая возможность взглянуть на часть личной жизни актера, который, стараясь оградить семью от издержек славы, прессу держит на дистанции и в дом, в котором живет, не пускает. А вот старый дом посмотреть можно. Симпатичный, кстати.
Окленд

ПРОКАЧАЙ СУДЕЙСКИЙ КОРПУС

Перед съемками в “Судье Дредде” Карл прошел 12-недельную программу тренировок: “Мне нужно было ощущать себя сильным, как мой герой. Плюс это были физически очень тяжелые съемки, надо было подготовиться”. Этот комплекс поможет нарастить мышцы рук, груди, спины и брюшного пресса, попутно избавляясь от лишнего жира. Между занятиями делай перерыв в 48 часов. Веса указаны те, которые использует Урбан. Он советует сделать два разминочных подхода, чтобы определить оптимальный для тебя вес. Последние два повтора в каждом упражнении должны даваться с большим трудом.

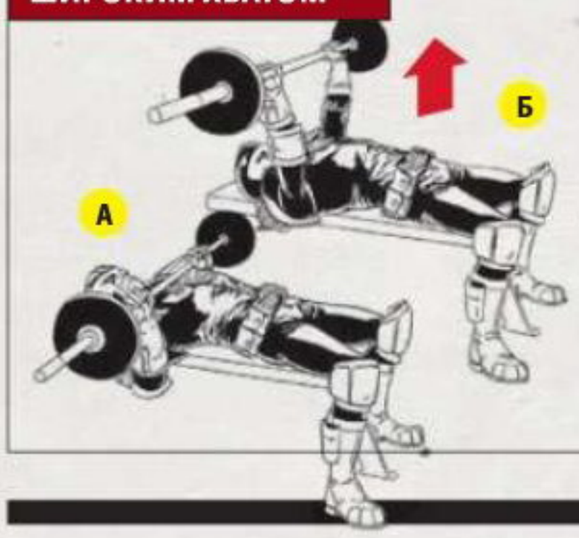
ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ И КОР

РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ



На скамье, наклоненной под 30°, подними на почти прямых руках гантели (20 кг). Сводя лопатки, разведи руки по широкой дуге (А). Сведи руки, подняв их над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение. Сделай 6 сетов по 12 повторов, на последних — гантели по 25 кг. Отдых между подходами — 1 мин.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ШИРОКИМ ХВАТОМ



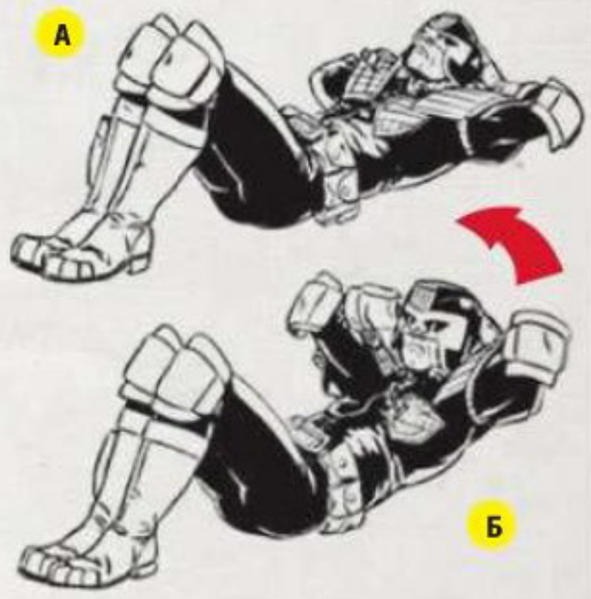
На горизонтальной скамье сведи лопатки и сними штангу, взяв гриф хватом чуть шире плеч. Сгибая руки в локтях и не разводя лопаток, опусти штангу до груди (А), мощно вернись в исходное положение (Б). Сделай 5 подходов по 12 повторов, повесив хотя бы два диска по 20 кг — по одному с каждой стороны. Между двумя первыми подходами отдыхай по 60 секунд, далее — 90 секунд.

СВЕДЕНИЯ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ НА БЛОКЕ

Установи трос на высоту плеча и возьми рукоять правой рукой. Прими устойчивую стойку и отведи чуть согнутую в локте руку в сторону (А). Напрягая грудные мышцы, выведи рабочую руку перед собой (Б). Вернись в исходное положение. Сделай 4 подхода по 12 повторов каждой рукой (фиксатор плиток тренажера на 10 кг).

СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА

Ляг на пол и согни ноги в коленях так, чтобы ступни, ягодицы и спина лежали на земле (А). Заложи руки за голову и, напрягая мышцы живота, оторви от пола голову, плечи и верх спины (Б). Задержись на секунду в данном положении, вернись в исходное и повтори. Сделай 4 подхода по 50 повторов, между подходами отдыхай ровно минуту.



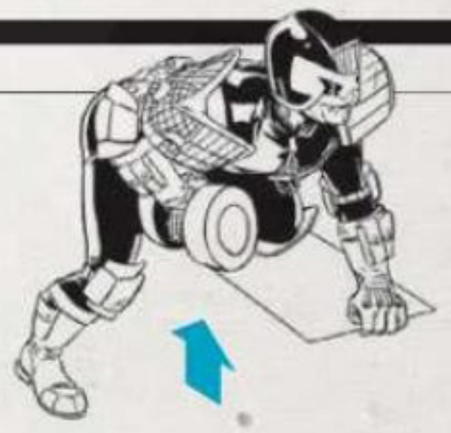
МЫШЦЫ СПИНЫ И КОР

ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Возьми рукоять тренажера обратным хватом чуть шире плеч (А). Держа спину прямо, потяни рукоять вниз к ключицам (Б), затем плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 5 подходов по 12 повторов, между подходами отдыхай 90 секунд.

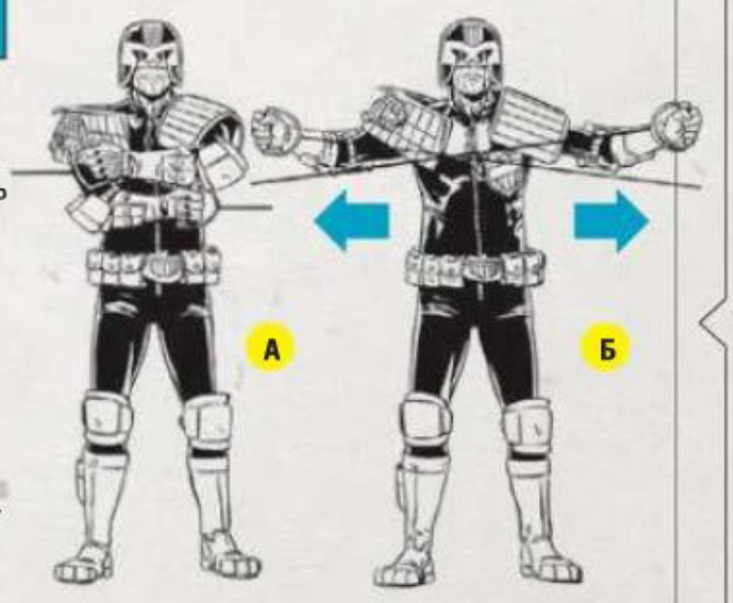
ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ В НАКЛОНЕ

Левое колено на скамью, правую ногу — на пол. Гантель (20 кг) — в выпрямленной правой руке (А). Сводя лопатки, подтяни снаряд к боковой части груди (Б) и вернись в исходное. 4 подхода по 12 повторов каждой рукой.



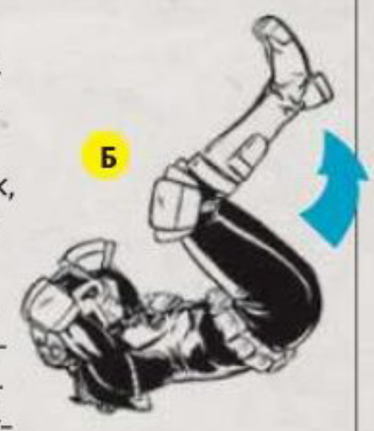
ОБРАТНЫЕ РАЗВОДКИ НА БЛОКЕ

Возьми в левую руку рукоять правого троса, а в правую — рукоять левого и скрести руки перед собой (А). С силой сводя лопатки, разведи руки максимально широко, слегка согнув их в локтях (Б). Вернись в исходное положение. 5 подходов по 12 повторов, отдых между подходами — 90 секунд.



ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на спину, согнув ноги в коленях и оторвав ступни от пола (А). Удерживая руки в замке за головой, подтяни колени к плечам так, чтобы таз оторвался от земли (Б). Задержись на секунду, после чего вернись в исходное положение. Сделай 4 подхода по 50 повторов, отдыхая между подходами по 90 секунд.



ХЛЕБА К ОБЕДУ

Что может быть проще: взять кусок хлеба, слегка его поджарить и сделать чудо-бутерброд, с чем душа пожелает. Ну а мы дадим твоей душе несколько подсказок: какой хлеб выбирать и что класть сверху. Бутерброд — это ведь не только сыр с колбасой.

Текст: Кристин Бэйли

ФЕРТИЛЬНЫЙ ЗАРЯД

С яйцами-пашот и спаржей

Для того чтобы твои сперматозоиды пребывали в прекрасной форме, недостаточно вести здоровый образ жизни — надо еще и питаться соответствующе. Прочие важные сведения о мужской фертильности ты найдешь на стр. 114, а здесь мы предлагаем тебе приготовить и съесть незаменимый для твоей мужской сути бутерброд. Под скорлупой яйца скрыты залежи аминокислот, стимулирующих производство сперматозоидов. Содержащийся в спарже витамин Е защищает их от смертельно опасных свободных радикалов.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Свари два яйца-пашот (разбей яйца сначала в пиалу, а потом аккуратно влей в кипящую воду, вари 3-4 минуты). 4 стебля спаржи готовь на пару, пока они не станут слегка мягкими.

2. Два куска хлеба в качестве опции можешь сначала намазать небольшим количеством соуса песто. Сверху — яйца и спаржа.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 362
Белки: 23,7 г
Углеводы: 29,3 г
Жиры: 17 г
Насыщенные жиры: 3,5 г

ХЛЕБ С СЕМЕНАМИ

В любых семечках много цинка, который повышает уровень тестостерона, усиливающего твое либидо. Что тут еще объяснять.

ФОТО: DAN MATTHEWS, SIM-ФОТОСТУДИЯ

ПОВЫШАЙ ВЫНОСЛИВОСТЬ

С арахисовым маслом и беконом

Конечно, подготовка к кроссу не ограничится двумя тостами, но они точно не помешают. Съешь их за полтора часа до стартового выстрела: магний из орехового масла добавит энергии и защитит мышцы от судорог, а комбинация белков и углеводов будет твоим главным топливом. Нет, мы серьезно: бутерброд рассчитан на забег 10 км и больше.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Поджарь 2 куска хлеба и намажь на них две столовые ложки миндального или арахисового масла. Положи сверху несколько долек яблока и 2-3 кусока хрустящего жареного бекона.

2. Собери сэндвич, положив один кусок на другой. Съешь, перевари и беги к победе.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 629
Белки: 28,7 г
Углеводы: 47,3 г
Жиры: 35,9 г
Насыщенные жиры: 8,9 г

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

Углеводы и белки (до 4 г протеина в одном куске) — источник энергии, отруби — источник клетчатки.

МАЖЬ ПРАВИЛЬНО

Выбери для своего бутерброда масло, которое требуется именно твоему организму.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Полезно для суставов

ПОЧЕМУ Содержит гормоноподобное вещество, которое защищает от артрита и скованности в суставах, не позволяя кальцию в них скапливаться.

ЕШЬ После любых физических упражнений.

КОКОСОВОЕ МАСЛО

Повышает выносливость

ПОЧЕМУ Оно богато так называемыми среднецепочечными жирными кислотами, которые стимулируют метаболизм и вызывают прилив энергии.

ЕШЬ Перед кардиотренировками.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Помогает восстанавливаться

ПОЧЕМУ Обладает противовоспалительными свойствами благодаря содержанию полифенолов и мононенасыщенных жиров. Размажь несколько капель по хлебу, как обычное масло.

ЕШЬ После любых физических упражнений.

ОРЕХОВАЯ ПАСТА

Полезна для мышц

ПОЧЕМУ Две столовые ложки этой пасты содержат внушительные 7 граммов белка и много пищевых волокон, что помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови во время тренировок.

ЕШЬ Перед силовыми упражнениями.

БОРЬБА С ПОХМЕЛЬЕМ

С форелью, люцерной и зеленой сальсой

Для этого рецепта можешь использовать любые проростки, какие найдешь. Но мы рекомендуем люцерну: содержащиеся в ней пищеварительные ферменты ускорят переработку токсинов, а форель поделится белком, который поможет подлатать пострадавшую печень.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Для зеленой сальсы смешай 2 ст. л. порезанных каперсов, пару веточек нарезанной петрушки, несколько нарезанных стрелок зеленого лука, немного дижонской горчицы и оливкового масла.
2. Поджарь хлеб, намажь сальсой, сверху положи люцерну и кусок форели горячего копчения.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 230
Белки: 22,3 г
Углеводы: 26,3 г
Жиры: 4,5 г
Насыщенные жиры: 0,8 г

БЕЗДРОЖЖЕВОЙ
Плотный русский хлеб на закваске: тесто бродит, благодаря чему хлеб легко переваривается.

БЫСТРЫЕ МЫШЦЫ

С говядиной по-тайски

В постной говядине много железа, цинка и креатина — все эти вещества способствуют росту мышечной массы. Съешь за 45 минут до тренировки, чтобы повысить ее эффективность.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Замаринуй 120-граммовый кусок постного стейка из филейной части в смеси: столовая ложка соевого соуса + столовая ложка азиатского рыбного соуса (если не нашел такой — возьми просто 2 ложки соевого). Поджаривай с обеих сторон, но недолго — 5-6 минут. Нарежь тонкими ломтиками.
2. Поджарь хлеб, положи сверху шпинат, кусок помидора и ломтики говядины. Полей соусом: смешай сок, выжатый из одного лайма, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. рыбного соуса и щепотку сахара.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 325
Белки: 35,3 г
Углеводы: 29,7 г
Жиры: 7,1 г
Насыщенные жиры: 2,8 г

МНОГОЗЕРНОВОЙ
Хлеб из разных видов муки — хороший источник энергии. Помогает возместить потерянный во время нагрузок гликоген.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

С хумусом из авокадо

Содержащийся в авокадо калий способствует выработке серотонина, улучшающего настроение, а в горохе нуте есть фолиевая кислота, от которой повышается уровень дофамина — гормона удовольствия.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Смешай в блендере: половину спелого авокадо, 100 г консервированного нута, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, чуть-чуть тмина и молотой паприки.
2. Намажь получившуюся смесь на поджаренный хлеб. Ешь и улыбайся.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 343
Белки: 12,2 г
Углеводы: 30,9 г
Жиры: 18,5 г
Насыщенные жиры: 2,4 г

С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ
Рецепт из Франции. Купи или испеки сам — в грецких орехах содержится много омега-3 жирных кислот, которые помогают справиться с депрессией и тревожностью.

ПОБЕЖДЕННЫЙ ГОЛОД

С обжаренной курицей и сальсой

Белковая закуска спровоцирует в твоем брюхе секрецию пептида YY, из-за которого тебя дольше не будет покидать чувство сытости. А медленные углеводы помогут стабилизировать уровень сахара в крови.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Нарежь куриную грудку толстыми ломтиками и положи на 30 минут в маринад: 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кунжутного (оливкового) масла, мелко порубленный зубчик чеснока, 1 ч. л. меда. Поджарь курицу на сковородке.
2. Намажь сальсу на поджаренный хлеб, положи сверху листья шпината и грудь.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 309
Белки: 30,6 г
Углеводы: 22 г
Жиры: 10,8 г
Насыщенные жиры: 1,7 г

ПУМПЕРНИКЕЛЬ
Немецкий хлеб из ржаной муки грубого помола. Из-за высокого содержания крахмала медленно усваивается — ты сыт долго.

БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

С сардинами под расплавленным сыром

Консервированные сардины — источник белка, не требующий приготовления, а также кладезь незаменимых жирных кислот, которые облегчают боль в мышцах. Ну а сыр — это награда за проделанную работу.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Разрежь бублик пополам и обжарь. Смешай сардины с томатным соусом и разложи поверх половинок булки. Сверху посыпь тертым чеддером.

2. Включи верхний гриль в духовке, засунь туда хлеб и запекай, пока сыр не расплавится.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 475
Белки: 30,5 г
Углеводы: 46,5 г
Жиры: 18,4 г
Насыщенные жиры: 7,1 г

БЕЛЫЙ БУБЛИК

После интенсивных тренировок рафинированные углеводы помогут восстановить запасы энергии.

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

С индейкой и вишнями

В вишнях — мелатонин, а в индейке — триптофан, оба этих вещества помогают отрегулировать естественный цикл сна /бодрствования. Это как хорошее снотворное, только вкуснее и полезнее.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Из вишен надо приготовить что-то вроде джема: 300 г свежих (свежемороженых) вишен без косточек положи в кастрюлю, туда же — 200 г сушеных вишен, 2 ч. л. бальзамического уксуса и щепотку сахара. Вари 10 минут на спокойном огне.

2. Намажь два куска поджаренного хлеба дижонской горчицей, положи сверху 60 г нарезки из индейки, немного листьев кресс-салата или молодого шпината. Не забудь про вишневый соус.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 233
Белки: 25,1 г
Углеводы: 28,1 г
Жиры: 2,2 г
Насыщенные жиры: 0,6 г

РЖАНОЙ

У этого хлеба низкий гликемический индекс, благодаря чему тебя не скрутит голод поздним вечером, если съешь пару ломтей за ужином.

ЛЕГКИЙ ПЕРЕКУС

С рикоттой и инжиром

Перед тобой тост с сыром без лишних калорий. Рикотта вкусна и нежирна, содержит много кальция (который, как уверяют диетологи, способствует здоровому похудению). Вяленый инжир — натуральная сладость, после которой не захочется конфет и прочего.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Возьми 2 ломтика багета, капни немного оливкового масла с обеих сторон и поджарь в духовке.

2. Намажь на каждый ломтик по 1 ст. л. обезжиренной рикотты и положи сверху кусочки инжира.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 264
Белки: 9,7 г
Углеводы: 44,5 г
Жиры: 5,2 г
Насыщенные жиры: 2 г

БАГЕТ

Не такой калорийный, как другие сорта хлеба, французский багет богат белком: в 100 граммах — целых 13,2 г.

БЫСТРАЯ ЗАПРАВКА

С бананом и корицей

Корица помогает переработке сахара в организме, в результате меньше сладости превратится в жир.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Смешай в блендере 1 целое яйцо, 2 яичных белка, 1 банан, 120 мл обезжиренного молока и 1 ч. л. молотой корицы.

2. Разрежь пополам 2 куска хлеба. Пропитай их яичной смесью, а затем жарь с обеих сторон на сковородке с небольшим количеством масла, пока не станут золотистыми и хрустящими.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 345
Белки: 22,9 г
Углеводы: 45,8 г
Жиры: 7,6 г
Насыщенные жиры: 2,1 г

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ

Из него получаются отличные французские тосты. Не злоупотребляй жареным — ешь раз в неделю и только в дни тренировок.

С жареными гребешками и колбасой чоризо

Соленая чоризо в этом блюде прекрасно сочетается со сладким красным перцем. А морские гребешки, по счастливой случайности, являются одним из лучших источников селена, необходимого для щитовидной железы.

КАК СДЕЛАТЬ

1. Хорошо смешай 1 ст. л. оливкового масла и 2 ч. л. уксуса (найдешь хересный — бери его). Разогрей на сковородке немного масла и поджарь 30 г чоризо, чтобы подрумянилась.

2. На другой сковородке обжаривай 4 морских гребешка в течение одной минуты с каждой стороны, до золотистого цвета. Затем смешай их с чоризо и уксусной жижей. Положи это все на фокаччу вместе с кусочками слегка поджаренного сладкого красного перца.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Ккал: 230
Белки: 22,3 г
Углеводы: 26,3 г
Жиры: 4,5 г
Насыщенные жиры: 0,8 г

ФОКАЧЧА

Входящий в канонический рецепт розмарин улучшает кровоснабжение мозга, повышая твою внимательность.

ВОТ НОВЫЙ УГЛЕВОД

Поджаренный кусок ржаного хлеба полезнее многих других источников углеводов. Смотри сам.

■ УГЛЕВОДЫ ■ САХАР

РЖАНОЙ ТОСТ
Ккал 77
Углеводы 13,3 г
Сахар 1,4 г

БРИОШЬ БЕЗ ВСЕГО
Ккал 181
Углеводы 24,9 г
Сахар 6,8 г

КРУАССАН БЕЗ НАЧИНКИ
Ккал 195
Углеводы 18,9 г
Сахар 3,6 г

СДОБНАЯ БУЛКА
Ккал 204
Углеводы 38,1 г
Сахар 15,1 г

ЛАПША (ПОРЦИЯ 65 Г)
Ккал 214
Углеводы 44 г
Сахар 0,3 г

ВАРЕНЫЙ РИС (ПОРЦИЯ 65 Г)
Ккал 215
Углеводы 47,5 г
Сахар 0,3 г

СЛОЙКА С ШОКОЛАДОМ
Ккал 224
Углеводы 22 г
Сахар 7,4 г

КАРТОФЕЛИНА, 150–170 Г
Ккал 278
Углеводы 63 г
Сахар 4 г

ШОКОЛАДНЫЙ МАФФИН
Ккал 282
Углеводы 32,9 г
Сахар 23,1 г

БУБЛИК С КУНЖУТОМ
Ккал 294
Углеводы 41,1 г
Сахар 6 г

КАРТОШКА ФРИ (СРЕДНЯЯ ПОРЦИЯ)
Ккал 387
Углеводы 49 г
Сахар 1 г

STREET WORKOUT — ТЕПЕРЬ И В ТВОЕМ ДВОРЕ!

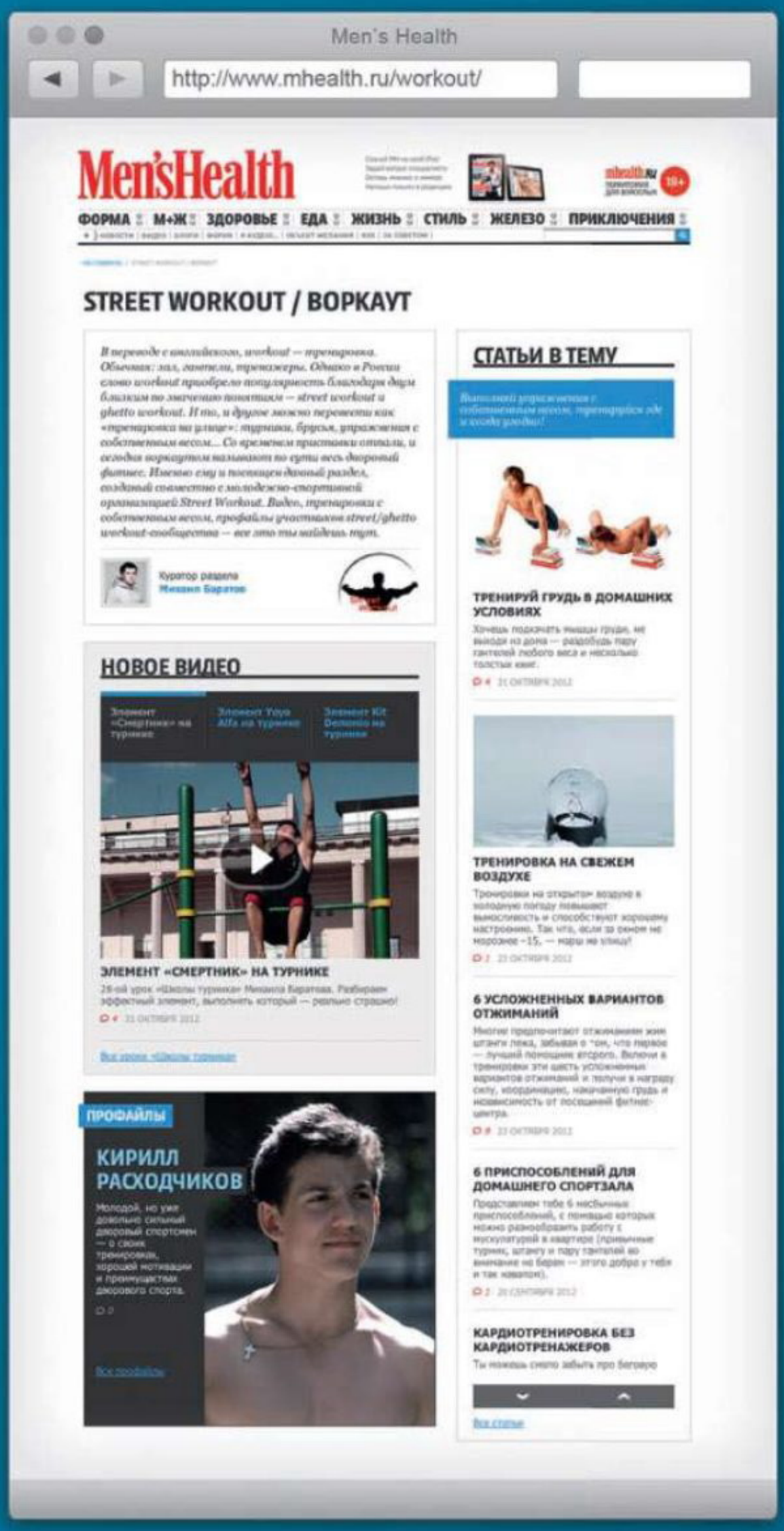
Движение дворовых спортсменов набирает обороты. Присоединяйся и ты! В разделе Street Workout на сайте MHealth.ru ты найдешь всю необходимую информацию.

КУРАТОР — БАРАТОВ
Ведущий видеоуроков "Школа турника" на сайте MHealth.ru Михаил Баратов рассказывает, что такое дворовый фитнес, или Street Workout.

"СМЕРТНИК" НА ТУРНИКЕ
Тренажер, который всегда под рукой, — турник. В видеошколе разбираем эффектные элементы: удивляй друзей и приобретай рельефную мускулатуру. А также: элементы колумбийского спорта Gimbarr.

СПОРТИВНАЯ БИБЛИОТЕКА
Ищешь упражнения с собственным весом? Хочешь научиться ходить на руках? Мечтаешь тренироваться, не выходя из дома, без лишних приспособлений и мудреных тренажеров? Тогда тебе сюда.

ДВОРОВАЯ СБОРНАЯ
Профайлы сильнейших дворовых спортсменов. Почему среди них до сих пор нет тебя?



Men'sHealth ДИАГНОСТИКА

А ТЫ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, КАК У ТЕБЯ ДЕЛА?

ОТВЕТ

Все мы — в чем-то страусы. Мы часто скрываем от самих себя реальное положение дел. Тащимся к врачу, когда заболевший орган уже почернел. Решаем подарить жене что-нибудь романтическое ровно в тот момент, когда она уже укатила с Якиным в Гагры. Размышляем, не пора ли бросить пить, очнувшись с незнакомкой в квартире на окраине Волгограда (а всего-то вышел купить пару пива к метро "Новокузнецкая").

Мы думаем, что наше тело, наши дела, наши отношения — что-то, требующее ремонта только после поломки. Так вот нам свежая мысль: аварий можно и нужно избегать. Men's Health создал систему тотальной самодиагностики, которая поможет тебе узнать правду о самом себе. И принять меры, если ты двигаешься не в том направлении.

Чтобы пройти эти 26 тестов, тебе не потребуются ни специальные знания, ни дорогостоящее оборудование.

Как здоровье? Стр. 92

Силы есть? Стр. 96

Ты любишь и любим? Стр. 100

Где деньги? Стр. 102

Доволен ли ты жизнью? Стр. 104

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU, ADRIAN WEINBRECHT

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ ВДОХ

Ты вдыхал ртом? А что с носом? Если он периодически забит — бегом к врачу.

КАК ЗДОРОВЬЕ?

ТЕКСТ: ЭРИК АШЕР, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ
THE THIRD SPACE MEDICINE (ЛОНДОН)

Такая вот статистика: 80% мужчин, посетивших врача в поликлинике, были записаны на прием женами, подругами или мамами. “Видимо, мы не любим ходить по докторам”, — догадался Men's Health. Что ж, пройди хотя бы самодиагностику.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СЕКСА?

Начнем с простой проверки мочи, чтобы понять, не стоит ли поторопиться к венерологу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Дождись сформированного и безусловного желания помочиться. Возьми два прозрачных стакана (мамин хрусталь не трожь) и ступай в туалет. Запри дверь.

2. Пописай в первый стакан, наполни его примерно на 5 см. Стремительно переключись на унитаз, но не заканчивай на нем.

3. Когда почти закончил писать, подставь второй стакан и наполни также примерно на 5 см. Попробуй запомнить, в каком стакане какая порция.

Изучи содержимое стаканов на просвет. Обрати внимание, плавают ли в моче какие-нибудь частички.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Частичек больше в первом стакане. ВОЗМОЖНО, ИППП

Она же “инфекция, передающаяся половым путем”. В моче может присутствовать некоторое количество естественных включений – кристалликов мочевой кислоты или продуктов метаболизма. Но если этих частичек как-то много, а недавно у тебя был незащищенный секс, – это может быть признаком воспаления в уретре на ранней стадии какого-то венерического заболевания. Сходи-ка к врачу.

Частичек больше во втором стакане. ВОЗМОЖНО, УРЕАПЛАЗМОЗ

Тоже воспаление в мочеполовой системе, но не относящееся к списку “половых болезней”. Требует довольно длительного лечения, а без такового приводит к простатиту или даже бесплодию.

Частички в первом стакане могут указывать на венерическое заболевание, но могут иметь и естественное происхождение.

Если частичек больше во втором стакане – рысью к урологу!

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД
ВДОХ
И ВЫДОХ
Сядь, успокойся, дыши нормально и считай количество вдохов. 15 или менее вдохов в минуту — отменный результат. Более 25 — твоя сердечно-сосудистая система требует тренировки.
ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

НЕТ, НА САМОМ ДЕЛЕ — КАК?

ЕЩЕ ПО ОДНОЙ?

Выпивают все, но как понять, что именно тебе уже пора притормозить?

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Задери рубашку на пузе и осмотри область в районе нижних ребер. Есть крошечные красные или фиолетовые сосудистые венчики под кожей? (см. Результат А).
2. Опусти рубашку и посмотри на свою ладонь. Нет ли на ней красных пятен в районе ближе к запястью? (см. Результат В).

Такие следы на коже в районе нижних ребер — ранний индикатор того, что твоя печень в опасности.

А это уже похоже на цирроз печени.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Оба результата указывают на то, что ты пьешь слишком много слишком часто, и организм уже не справляется. Сосудистые венчики между ребрами говорят о перегруженности каналов, снабжающих печень кровью, — похоже, ты гоняешь свой фильтр и в хвост, и в гриву. А вот результат В — это уже так называемые печеночные ладони. Немедленно прекрати пить и ступай к врачу. Впрочем, если эритемы ладоней у тебя еще нет, — все равно не пей.

КАКОВ ТВОЙ ВЕС В МЕТРАХ?

Забудь о высокотехнологичных весах и сложных уравнениях: для быстрой оценки тебе нужна лишь рулетка. Или портновский метр.

ОТВЕТ ÷ ОТВЕТ = ОТВЕТ

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Измерь свою талию в районе пупка. Запиши результат в первой части уравнения выше.

2. Теперь измерь обхват в самой широкой части бедер и запиши результат во второй части уравнения.

3. Раздели первое число на второе и запиши результат.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Поздравляем. Ты только что выполнил один из самых важных тестов. Соотношение талии к бедрам должно быть 0,9 или менее. Все, что больше, уже называется абдоминальным ожирением и ведет к диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, подагре и даже раку чего-нибудь там. А еще тебя будут дразнить "грушей". Не пора ли похудеть?

ПОЛНАЯ ГРУДЬ

Проверь свои легкие за 30 секунд.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Прочитай абзац текста, тот, что справа, вслух и громко.

2. Закончил? Тут же повтори.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Заметил ли ты хоть минимальную одышку во время произнесения текста или, может, глотал окончания слов ближе к концу? Потребовалось ли тебе перевести дыхание между первым и вторым прочтением? Если да, у тебя может быть склонность к астме. Паниковать не надо, но следует помнить, что астматики известны склонностью недооценивать свои симптомы. Запишись на прием к врачу для проверки объема легких и приготовься выдохнуть с облегчением.

Хотя астма, в общем, хорошо диагностируется и, значит, редко представляет серьезную проблему, даже небольшие затруднения с дыханием, которые ты не замечаешь, могут оказывать негативное влияние на здоровье твоей сердечно-сосудистой системы и, как прямое следствие, на твою физическую форму, вес и способность получать удовольствие от жизни в той степени, которую ты заслуживаешь.

КОНТРАТАКА

У тебя сейчас изжога или сердечный приступ? Изучи эти данные на будущее, даже если сейчас чувствуешь себя хорошо.

1. В последние полчаса коллеги говорили тебе: "Ты какой-то нездоровый... Серый какой-то"?

2. Пот течет с тебя градом, но ты не в спортзале?

3. У тебя боли в середине груди: ощущения тупой жгучей боли или тяжести?

4. Ты уже вызвал скорую? Если нет, то почему?

ТВОЙ ДИАГНОЗ

Очень часто в первые, самые важные, минуты сердечный приступ принимают за проблемы с ЖКТ: изжогу, несварение, боли в пищеводе. Но если кроме грудных болей есть одышка, а ладони потные — самое время звонить в скорую.

СИЛЫ ЕСТЬ?

ТЕКСТ: ЛИАМ УИЛЛЬЯМСОН, СТАРШИЙ СОВЕТНИК ПО ФИТНЕСУ ГРУППЫ BANNATYNE'S HEALTH CLUB

Быть в форме — это не просто поднимать 400 кг одной левой и ходить летом в майке-алкоголичке, чтобы все видели твои "банки". Ты должен быть сильным, быстрым, стабильным, выносливым — короче, способным выполнить все задачи, что предлагает тебе жизнь.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ЗАВЕДИ РУКИ ЗА СПИНУ

Правую — через плечо, левую снизу. Удалось сцепить пальцы? Если нет, то это намек: у тебя проблемы с осанкой. Регулярный стретч мышц плечевого пояса и йога справятся с этим за несколько месяцев.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

МОЖЕШЬ ДОТРОНУТЬСЯ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ, НЕ СГИБАЯ КОЛЕНЕЙ?

Нет? Возможно, дело в спине, а не в эластичности мышц задней поверхности бедра. Добавь немного динамической работы на подвижность поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов. Например, простые подъемы ног в станке или висе на турнике к своей тренировке мышц живота.

ТВОЯ ОЦЕНКА

Выполни шесть тестовых упражнений, описанных ниже, а потом проанализируй свои результаты (справа).

1 **Сколько отжиманий подряд ты можешь сделать прямо сейчас? Запиши свой результат ниже.**

ОТВЕТ

2 **Сколько секунд ты можешь простоять на одной ноге?**

ОТВЕТ

3 **Прими положение передней планки. Сколько секунд ты можешь продержаться?**

ОТВЕТ

4 **Встань у стены, подпрыгни как можно выше и хлопни по стене рукой. Потом замерь разницу в сантиметрах между точкой, которой ты достиг, и точкой, до которой ты можешь дотронуться, не прыгая.**

ОТВЕТ

5 **Повисни на турнике прямым хватом. Сколько секунд можешь провисеть?**

ОТВЕТ

6 **Пробеги 1 км так быстро, как только можешь, и запиши время в минутах.**

ОТВЕТ

ТВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Определи, в каких вопросах ты слаб, а потом используй наши советы на тренировках (на след. странице).

1. СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Превосходно	> 60	☐
Хорошо	40-60	☐
Средне	20-39	☐
Слабо	< 20	☐

Говоря технически, силовая выносливость – это твоя способность повторять упражнение силового характера продолжительное время, с минимальной потерей в эффективности. Побеждает не тот, кто сильнее, а тот, кто дольше продержится.

2. СТАБИЛЬНОСТЬ КОРА

Превосходно	> 120 сек.	☐
Хорошо	60-120 сек.	☐
Средне	30-59 сек.	☐
Слабо	< 30 сек.	☐

От стабильности мышц кора зависит сбалансированность работы всего твоего тела. У тех, кто хорошо держит баланс, меньше энергетические затраты при беге, что позволяет бежать быстрее и дольше, сжигать больше жира. Они меньше травмируются – и на тренировках, и по дороге от метро на ледяных тротуарах.

3. СИЛА МЫШЦ КОРА

Превосходно	> 120 сек.	☐
Хорошо	60-120 сек.	☐
Средне	30-59 сек.	☐
Слабо	< 30 сек.	☐

80% мужчин в определенный период жизни страдают от болей в пояснице. Когда ты тягаешь веса, поворачиваешься или просто сидишь за столом, самое важное звено в цепи каждого твоего движения – это именно мышцы кора. Укрепи их, и ты улучшишь результаты в качалке, поправишь осанку в целом и избежишь болей в пояснице.

4. ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Превосходно	> 50 см	☐
Хорошо	36-50 см	☐
Средне	25-35 см	☐
Слабо	< 25 см	☐

Взрывная сила необходима в любом контактном или боевом виде спорта, да и в жизни пригодится – для спринта за автобусом, прыжков за волан-чиком, застрявшим на ветке. От нее же зависит быстрота твоей реакции – сможешь ли ты увернуться от летящего в лицо кирпича?

5. СИЛА ХВАТА

Превосходно	> 120 сек.	☐
Хорошо	60-120 сек.	☐
Средне	30-59 сек.	☐
Слабо	< 30 сек.	☐

Сила хвата играет ключевую роль в том, сможешь ли ты использовать всю прокачанную силу твоего тела в реальных делах – от занятий со штангой до перетаскивания чемоданов в аэропорту. Тут как в автомобиле: двигатель может быть сколь угодно мощным, но если передачи не в порядке, никто никуда не поедет.

6. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Превосходно	< 4 мин.	☐
Хорошо	4–5,5 мин.	☐
Средне	5,5–7 мин.	☐
Слабо	> 7 мин.	☐

Признай, что частенько пренебрегаешь в спортзале кардиоупражнениями. Но кроме пользы для сердца и снижения риска инфаркта и инсульта (такого далекого и нереального, да?), эти упражнения приводят к ускорению метаболизма, так что ты используешь калории быстрее, быстрее теряешь вес и сжигаешь жир, который так уродует твои кубики.

ПЕРЕВЕРНИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СОВЕТ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРИДИ В СЕБЯ ЗА 4 НЕДЕЛИ

Персональный тренер Лиам Уилльямсон разбил на два этапа программу по приведению тебя в порядок. Первые две недели ты будешь укреплять силу и выносливость в целом. Во второй части — прорабатывать отдельные группы мышц. Пройди заново наши тесты после выполнения этой программы — и, бах, ты в отличной форме!

НЕДЕЛИ 1 И 2

Тренируйся с понедельника по пятницу, выходные полностью оставь для отдыха. Ведь ты его заслужил.

ДЕНЬ 1
АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Улучши свои показатели скорости в беге, сосредоточившись на том, чтобы перебирать ногами как можно быстрее.

3–4 спринта на 400 м
Отдыхай 5–7 минут между забегами.

ДЕНЬ 2
СИЛА ВЕРХА

Этот комплекс задействует все важные мышцы верхней части тела в разнообразных сочетаниях.

A Вертикальная тяга широким хватом	**3x10**
B Жим штанги стоя	**3x10**
C Жим штанги лежа узким хватом	**3x10**
D Обычные скручивания	**3x до отказа**
E Жим штанги лежа	**3x10**

ДЕНЬ 3
ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Тренировка быстросокращающихся мышечных волокон поможет тебе быстро пробежать тот самый 1 км из нашего теста, а также улучшит результат в тесте с вертикальным прыжком.

10 спринтов x 100 м
Отдыхай 2 минуты
между забегами.

ДЕНЬ 4
СИЛА СНИЗУ

Простые упражнения на тренажерах разогреют и локально нагрузят мышцы бедер, а выпады и приседания придадут монументальную основу силе твоих ног.

A Разгибания голени	4x15
B Сгибания голени	4x15
C Приседания со штангой	4x15
D Выпады	4x15

ДЕНЬ 5
АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег на дистанцию более длинную, чем целевая, поможет тебе выработать свой темп на целевой дистанции (у нас это – 1 км).

Бег на 3 км в бодром темпе (не спринт)

НЕДЕЛИ 3 И 4

Теперь ты должен сфокусироваться конкретно на тех физических качествах, которые требуются при выполнении тестов, чтобы улучшить свои результаты. Пройди тесты заново в воскресенье на четвертой неделе. Отдыхай с пятницы перед этим. Твои лучшие результаты не заставят себя ждать.

ВСЮ НЕДЕЛЮ
ОТЖИМАНИЯ

Выполняй 6 дней в неделю, чтобы быстро набрать массу мышц груди и трицепсов. Кажется, что многовато, но выгода перевешивает.

В понедельник, среду и пятницу

Сделай 200 отжиманий в минимальном количестве подходов. Работай до отказа в каждом подходе и отдыхай 60–90 секунд между подходами. Не раздражайся, если это займет много времени.

Во вторник, четверг и субботу

Сделай 200 отжиманий в течение дня. Разбей на 10 каждые полчаса или 20 каждый час, или на утро и вечер, если тебе так удобнее.

ДЕНЬ 1
АНАЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Ты не зря тренировался предыдущие две недели – теперь ты должен сделать то же самое, только больше и быстрее.

4–5 спринтов на 400 м
Отдыхай между забегами не более 5 минут.

ДЕНЬ 2
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Введя в тренировки подходы с использованием техники частичных повторов, ты можешь задействовать больше мышечных волокон, что увеличит твою силу и поможет наращиванию мышц.

A Французский жим
7 повторов в нижней части движения, 7 повторов в верхней и 7 в полную амплитуду. Повтори 3 раза.

B Прогулка фермера
Выполняй 30–45 секунд с самым тяжелым весом, какой поднимешь. Сделай 3 подхода.

C Приседания со штангой
4 подхода по 6–8 повторов. Используй вес, с которым ты сможешь закончить упражнение.

D Жим гантелей на скамье
5 полных повторов, 5 повторов с нижней частью движения, потом снова 5 полных. Всего 3 подхода.

F Планка
3 повтора лицом вниз, 3 – лицом вправо, 3 – лицом влево. В каждом подходе задерживайся как можно дольше.

E Подтягивания
3 подхода по 10. На подъем трать 3 секунды, на опускание – 10.

ДЕНЬ 3
ВЗРЫВНАЯ СИЛА

Опять следи за высокой скоростью изменения положения ног, но не забудь сократить время отдыха.

10 спринтов х 100 м
Сократи отдых между забегами до 90 секунд.

ДЕНЬ 4
ПОМОЩЬ В ТЕСТАХ

Этот комплекс поможет тебе блеснуть во всех наших тестах.

A Выпады с весом
4 подхода по 15 повторов на каждую ногу.

B Тяга вниз широким хватом
3 подхода по 10 повторов. В последнем повторе задержи вес до отказа.

C Жим штанги на скамье
3 подхода по 6 повторов и после каждого подхода столько негативов, сколько сможешь.

D Поочередные шраги
3 подхода по 6 повторов на каждую сторону. Задержись на последнем повторе до отказа.

F Подъем ног в висе
3 подхода до отказа.

E Подъем туловища на медболе
3 подхода по 15 повторов.

ТЫ ЛЮБИШЬ И ЛЮБИМ?

ТЕКСТ: СЬЮЗАН КИЛЛИАМ, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

Шесть из 10 мужчин утверждают: их текущий союз с женщиной не приносит им счастья. Пройди этот пятиминутный тест, чтобы понять, входишь ли ты в эти 60%, а если да — то что делать.

НАЖМИ RESET

Отметь утверждения, характеризующие твои отношения с партнершей.

1. Вы проводите время вместе...

- Часто, с семьей и друзьями ▲ ☐
- Меньше, чем вам обоим хотелось бы ■ ☐
- Гораздо меньше, чем раньше ● ☐
- 24x7, если получается ✖ ☐

2. Приятель спрашивает, как вы познакомились. Ты...

- Силишься вспомнить ▲ ☐
- Представляешь, какой была бы жизнь, если бы вы не встретились... ● ☐
- Помнишь отчетливо, вы только недавно это обсуждали ✖ ☐
- Задумался — у тебя и у твоей подруги разные воспоминания об этом моменте ■ ☐

3. Ты тянешься, чтобы прикоснуться к ней...

- Часто, даже на улице ■ ☐
- Только когда вокруг нет чужих ✖ ☐
- Когда вы наедине ▲ ☐
- Только когда надвигается секс ● ☐

4. Когда твоя подруга радуется, злится или печалится, она...

- Держит все в себе ● ☐
- Рассказывает тебе, когда это удобно ▲ ☐
- Пишет тебе смс, на почту или звонит сразу же ✖ ☐
- Начинает кричать, лишь только завидит тебя издали ■ ☐

5. Последний раз ты делал ей романтический сюрприз...

- На прошлой неделе ✖ ☐
- В прошлом месяце ■ ☐
- В прошлом году ▲ ☐
- Когда вы познакомились ● ☐

6. Общение между вами обычно бывает...

- 5% позитивным, 5% негативным, 90% нейтральным ● ☐
- 15% позитивным, 15% негативным, 70% нейтральным ▲ ☐
- 55% позитивным, 30% негативным, 15% нейтральным ■ ☐
- 70% позитивным, 5% негативным, 25% нейтральным ✖ ☐

7. Ты и роман на стороне...

- Это невозможно в принципе ✖ ☐
- Нельзя — большой риск ▲ ☐
- Нельзя — это причинит боль постоянной подруге ■ ☐
- Как раз подумываю об этом ● ☐

8. Если тебе предложат карьеру в другом городе, ты сделаешь то,...

- Что будет лучше для твоей семьи ▲ ☐
- Что сделает твою подругу счастливее ✖ ☐
- Что решите вы вдвоем ■ ☐
- То, что она разрешит ● ☐

9. Если у вас возникает серьезный спор, ты скорее...

- Смакуешь возможность сказать ей все, что думаешь ■ ☐
- Пытаешься погасить конфликт ▲ ☐
- Ищешь самый простой выход ● ☐
- Просто сбегаешь, чтобы не слышать всего этого ✖ ☐

10. Вечер, начинается совещание, и это надолго. Ты...

- Поставил мобильник на беззвучный режим ● ☐
- Предварительно хорошенько поболтал с ней по телефону ■ ☐
- Позвонил коротко, лишь узнать, все ли в порядке ▲ ☐
- Постоянно шлешь ей смс-ки ✖ ☐

11. Секс у вас...

- По праздникам или после ссоры ■ ☐
- Не так часто, как тебе требуется ● ☐
- Реже, чем раньше, но достаточно ▲ ☐
- Почти каждый вечер ✖ ☐

12. На пенсии ты видишь вас...

- Держащимися за руки ✖ ☐
- На разных континентах ● ☐
- Все еще спорящими, все еще смеющимися ■ ☐
- Окруженными внуками ▲ ☐

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ВЫ СМОТРЕЛИ ТЕЛЕВИЗОР ПРОШЛЫМ ВЕЧЕРОМ?

Средняя пара проводит вместе в среднем всего 2,5 часа в день. Плохо, если почти все это время вы делите с Брэдом Питтом и Анжеликой Варум.

ТВОЙ ДИАГНОЗ

В основном ✖

Если вы вместе год или больше, такой результат — свидетельство развивающейся зависимости друг от друга. Выйди на связь с друзьями, с которыми ты давно не виделся, возобнови тренировки по рабочим дням — в общем, используй все, чтобы создать себе немного личного пространства. Если же вы познакомились недавно, то все идет, как должно.

В основном ▲

Ваши отношения функционируют отлично в ежедневном режиме. Но есть опасность, что страсть и влечение будут убиты рутиной. Проводите как можно больше времени вместе, и пусть это будет не мебельный магазин или субботний гипермаркет.

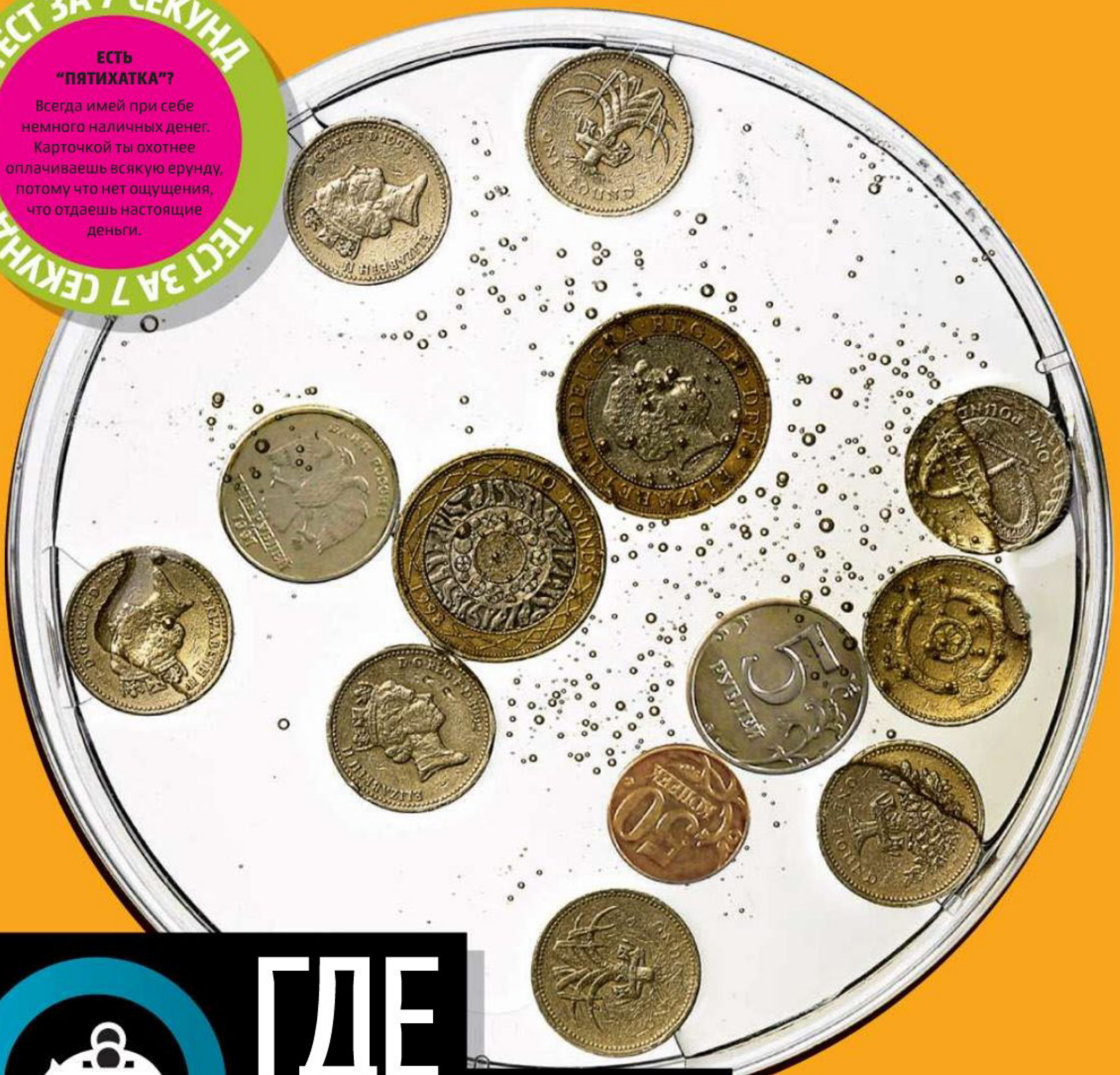
В основном ■

Что ж, вы воюете, но не все еще потеряно. Спорь с ней, когда надо, но и показывай глубокие чувства, когда хочется.

В основном ●

Тебе не требовался этот тест — и так понятно, что здоровья в ваших отношениях немного. Если вы не грызете друг другу глотки ежедневно, то только потому, что уже безразличны друг другу. Подумай хорошенько: если между вами нет ничего общего, то тебе просто стоит уйти.

ГДЕ ДЕНЬГИ?



ТЕКСТ: ДЭВИД ПРОССЕР, ЭКС-РЕДАКТОР СЕКЦИИ “БИЗНЕС” ГАЗЕТЫ THE INDEPENDENT

Сегодня не модно копить. Гораздо приятнее удовлетворить мгновенно вспыхнувшее желание купить что-нибудь с помощью мгновенного кредита. Давай посмотрим, не слишком ли ты заигрался в эту “русскую рулетку”.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ЕСТЬ “ПЯТИХАТКА”?

Всегда имей при себе немного наличных денег. Карточкой ты охотнее оплачиваешь всякую ерунду, потому что нет ощущения, что отдаешь настоящие деньги.

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

СКОЛЬКО У ТЕБЯ В БАНКЕ?

Только треть взрослых жителей России имеют сбережения на черный день. Если у тебя заначки нет — быть спокойным за свое будущее не получится.

1

КАКОВЫ ТВОИ РАСХОДЫ?

Соответствуют ли твои расходы твоим доходам? Пробовал ли ты подсчитать, сколько тратишь в месяц?

Каков твой ежемесячный заработок?

ОТВЕТ

Сколько ты тратил в месяц в среднем за последние полгода?

ОТВЕТ

Ты тратишь больше, чем зарабатываешь?

ОТВЕТ

ОБРАБОТКА

Ничего не поделаешь, придется месяц записывать все расходы. Зато поймешь, почему приходится стрелять у соседа “до зарплаты” в конце каждого месяца. Сократить расходы гораздо проще, чем тебе кажется. Например, когда ты последний раз менял тариф, по которому платишь за мобильную связь? Между тем с 1999 года, когда ты стал преданным клиентом сотового оператора, его расценки могли упасть втрое.

2

КАКИЕ У ТЕБЯ ДОЛГИ?

Выплаты по купленному в кредит быстро накапливаются, а отрицательный бюджет не позволит тебе использовать заработанное тяжким трудом максимально продуктивно.

Каков твой ежемесячный заработок?

ОТВЕТ

Сколько составляют твои выплаты по кредитам* в месяц?

ОТВЕТ

*Не учитывая ипотеку.

Раздели второе число на первое и умножь на 100

ОТВЕТ

ОБРАБОТКА

Результат больше 25 говорит, что ты навалил на себя неподъемную ношу. Продай что-нибудь нужное или ненужное, но отдай часть долгов. И больше не влезай в них настолько глубоко.

3

ТЯНЕШЬ ЛИ ТЫ ИПОТЕКУ?

Это самое крупное финансовое решение, которое принимает обычный мужчина в своей жизни. Если ты пока не вляпался в эту историю — считай, повезло.

Каков ежемесячный доход вашей семьи?

ОТВЕТ

Сколько ты выплачиваешь в месяц по ипотеке*?

ОТВЕТ

Раздели второе число на первое и умножь на 100

ОТВЕТ

*Если помимо ипотеки ты умудрился набрать потребительских кредитов, плюсуй эти выплаты тоже.

ОБРАБОТКА

Если твой результат больше 35, расходы по ипотеке угрожают твоему финансовому здоровью. Предложи банку изменить условия договора так, чтобы ты платил дольше, но меньшими порциями.

4

ЧТО У ТЕБЯ СО СБЕРЕЖЕНИЯМИ?

А не пора ли начать откладывать про запас на большие покупки или на непредвиденные расходы?

Каков минимальный уровень расходов твоей семьи в месяц?

ОТВЕТ

Каков объем твоих сбережений, что в банке, что дома под подушкой?

ОТВЕТ

Раздели второе число на первое

ОТВЕТ

ОБРАБОТКА

Твой результат должен быть больше 3. Это минимальный буфер на случай катастрофы, например, потери работы. Если твой показатель меньше — откажись от покупки новой машины или от запланированного отпуска, второго в этом году, но буфер нарасти. Времена сейчас нелегкие.

ДОВОЛЕН ЛИ ТЫ ЖИЗНЬЮ?

ТЕКСТ: ЛУ МОНАКО, ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ

Нанеси свои результаты на график справа и соедини точки линиями, чтобы получить текущую картину состояния своей психики.

ГАРАНТИРОВАННОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Проставь приведенным ниже высказываниям оценку от 1 (абсолютно не согласен) до 10 (абсолютно согласен).

Здоровье

A Ты доволен своим питанием: все нормально, сбалансированно.

ОТВЕТ

B Ты уверен, что все "грешки" у тебя под контролем, включая алкоголь и табак.

ОТВЕТ

C У тебя редко бывает простуда, сыпь и головная боль.

ОТВЕТ

D В целом, ты можешь сказать, что доволен общим состоянием своего здоровья.

ОТВЕТ

Физическая форма

E Ты, в целом, доволен объемом аэробных упражнений, которые выполняешь.

ОТВЕТ

F Ты уверен в своей способности догнать отъезжающий от остановки автобус.

ОТВЕТ

G Ты доволен своей растяжкой.

ОТВЕТ

H В целом, ты мог бы сказать, что находишься в лучшей форме, чем большинство твоих сверстников.

ОТВЕТ

Отношения

I У тебя сейчас есть отношения, и тебя они радуют. Или у тебя сейчас нет отношений, но ты радуешься, что они точно будут и не принесут ничего, кроме положительных эмоций.

ОТВЕТ

J Ты доволен своей сексуальной жизнью.

ОТВЕТ

K Ты доволен отношениями с близкими друзьями и семьей.

ОТВЕТ

L Ты доволен своей социальной жизнью, находишь достаточно возможностей для встреч с друзьями.

ОТВЕТ

Деньги

M Ты больше доволен своими доходами, чем твои сверстники.

ОТВЕТ

N Ты уверен, что начальство тебе благодарно за твою ежедневную работу.

ОТВЕТ

O Ты доволен отношениями с коллегами.

ОТВЕТ

P Ты уверен, что можешь сделать карьеру в выбранной тобой области.

ОТВЕТ

ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

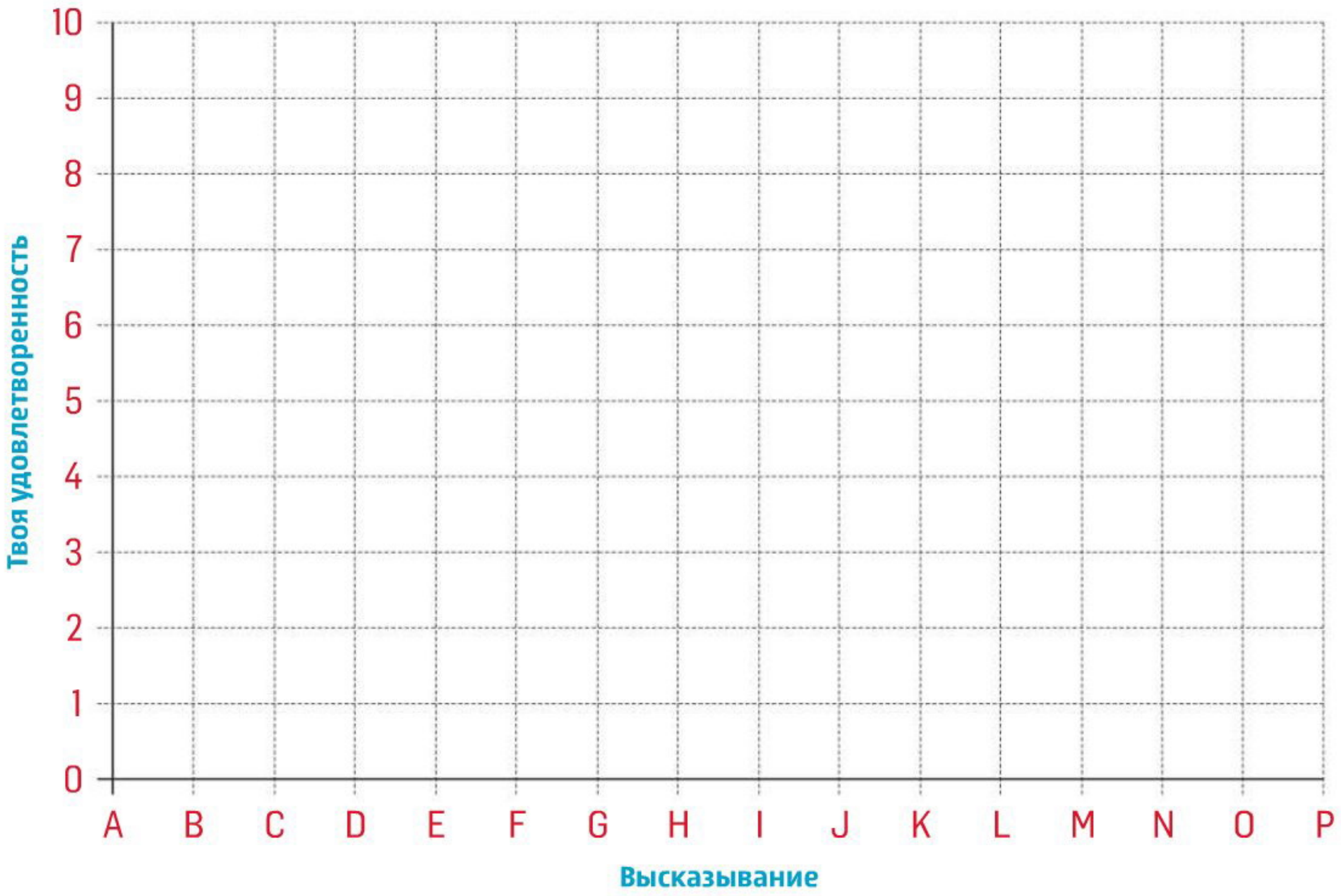
РАБОТАЙ УСЕРДНЕЕ

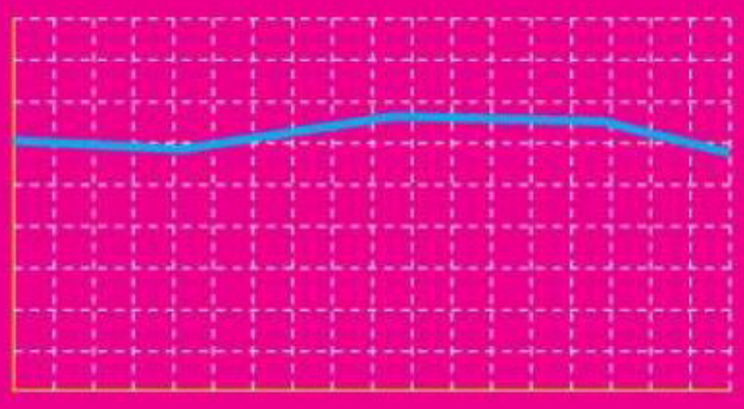
Считай со 100 назад, для каждого "шага" отнимая 7 от предыдущего числа. Если доберешься до 65, не запнувшись, значит, у тебя хороший уровень концентрации.

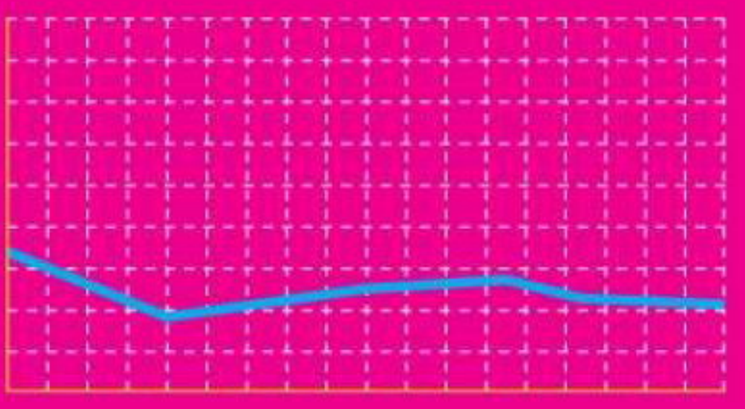
ТЕСТ ЗА 7 СЕКУНД

ТВОИ ОТВЕТЫ

Проставь точки в соответствии со своими ответами, потом соедини их отрезками, чтобы определить свою психологическую удовлетворенность на данный момент.







1 Ровная линия

Преимущественно ровная линия выше 5 уровня — очень хороший знак. Сохрани текущие результаты и проверь себя еще раз через месяц. Если картина не изменится, ты действительно идешь в правильном направлении.

2 Вверх и вниз

Если твой график выглядит, как горный этап “Тур де Франс”, то начни с низшей точки. Определи, к какой области она относится, и постарайся активными действиями приподнять этот провал. Потом переходи к следующей провальной точке. Не пытайся исправить все сразу — надорвешься.

3 Низко и медленно

Если твой график не выходит за четверку по всей протяженности, тебе следует обратиться к психологам. Похоже, у тебя депрессия. Ну или поправь все, чем недоволен, это в твоих силах.

ФОТО: PICDESK, LEGION-MEDIA

ОТНОШЕНИЯ

ОТЕЛЛО КАК УЛИКА

Многие из нас, когда заходит речь о возможной измене подруги, начинают корчить из себя непотопляемых гусаров: мол, туда ей и дорога! Свистну — очередь выстроится из таких же. Однако стоит девушке и в самом деле чересчур любезно ответить на звонок шефа, мы в ярости скрежещем зубами. В целом, это правильно. Однако некоторых ревность может довести и до сумасшедшего дома, как это чуть не случилось с обычным американским парнем по имени Билли.

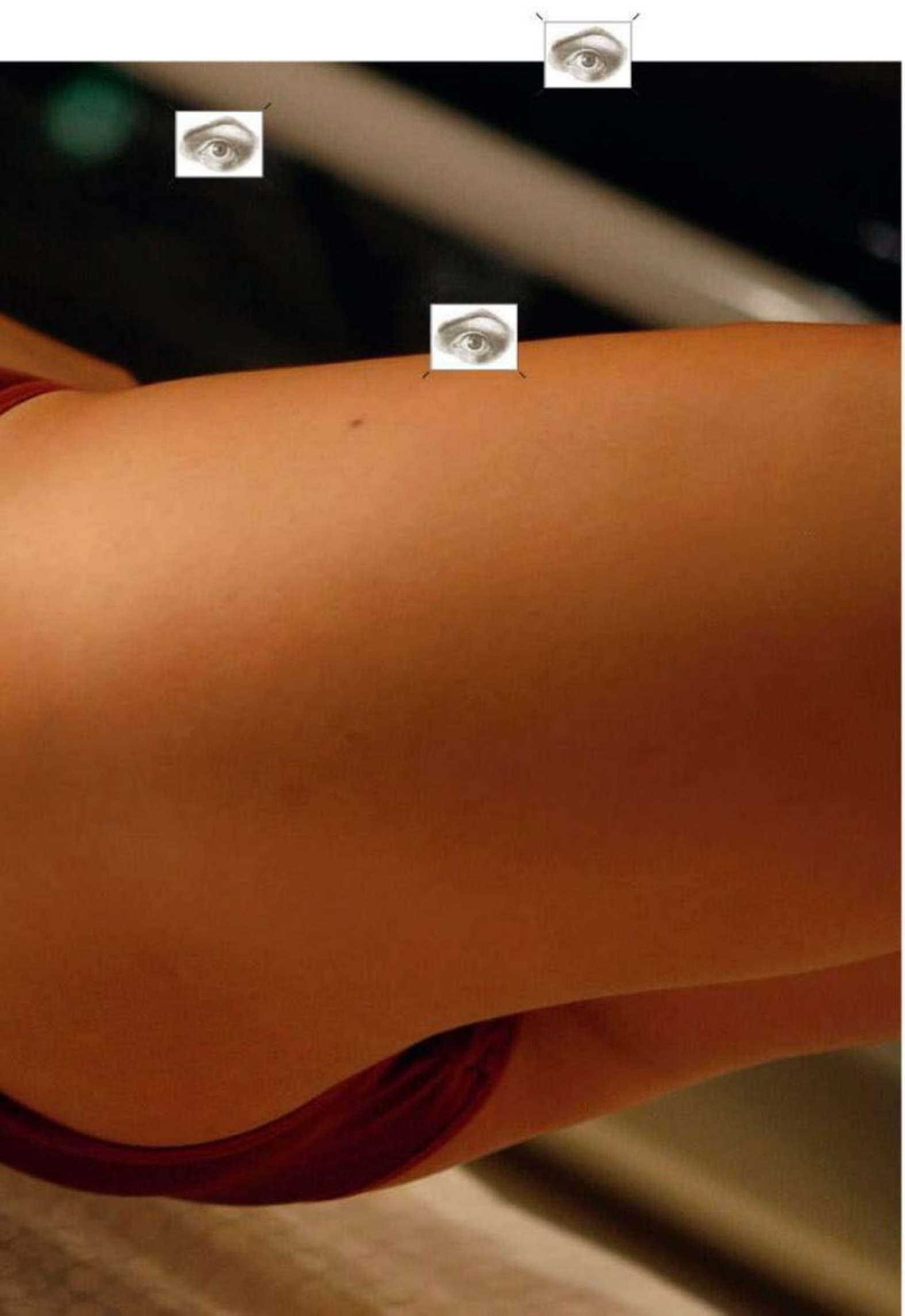
ТЕКСТ: МАЙК КЕССЛЕР

Б

Билли стал подозревать неладное, когда его жена Кейт начала одеваться по-новому. Незадолго до этого ее должность вице-президента в крупном банке сократили, зато на полученную солидную компенсацию она открыла небольшой магазинчик одежды. Вроде ничего удивительного в том, что строгие брючные костюмы с глухим воротом в ее гардеробе уступили место легкомысленным нарядам. “Но что-то постоянно грызло меня изнутри”, — вспоминает 38-летний Билли. Обтягивающие платья супруги, под которыми редко появлялся лифчик, высокие каблуки, обильная бижутерия и всегда выставленные напоказ ноги вызывали у несчастного мужа предсказуемую навязчивую мысль: “Кого, черт возьми, она завлекает?” И зачем так наряжаться, всего лишь отправляясь на работу?

Вскоре Билли обнаружил, что личный тренер Кейт по фитнесу оставил ей в фейсбуке двусмысленный комментарий о подсчете процентов жира в организме. А еще около магазинчика Кейт постоянно вертелся какой-то тип, тоже из ее интернет-друзей. И это при том, что женщине почти 40 и у нее четверо детей — двое от первого брака и двое от Билли! Кейт никогда не вела разгульный образ жизни. Теперь же в магазине частенько случались банкеты для модных дизайнеров и поставщиков одежды, перераставшие в ночные поездки по клубам.

У Кейт появились новые друзья, любящие заложить за воротник и балующиеся синтетическими наркотиками. “Я потерял сон, аппетит и, похоже, часть ума, — вспоминает Билли. — Я часто езжу в командировки, и теперь, стоило мне сесть в самолет, как в моей голове начинали крутиться жуткие картины: ноги Кейт, обхватившие задницу другого мужчины. Или она скачет сверху. Или он пристроился сзади нее”. Спокойный и сдержанный мужик буквально на глазах превратился в невротика с красными глазами: “Однажды на работе я подумал о том, где сейчас Кейт, и неожиданно со всей дури ударил кулаком в стену. Пробил — стена была из гипсокартона, — говорит он. — В другой раз, взбесившись, я расфигачил свой телефон. Да я даже в школе себя так не вел”.



Ревность — пожалуй, самая сильная эмоция, которую мы можем испытать. Именно она стоит на первом месте в списке причин домашнего насилия, творящегося по всему миру. Интересно, зачем природа придумала для нас это чувство? Возможно, лучшее определение дает американский антрополог Дженнифер Джеймс: “Ревность — это боязнь человека потерять собственную ценность в глазах объекта своего интереса. И страх перед тем, что этот объект сделает выбор в пользу конкурента”. Иными словами, это то чувство, которое может испытывать первый ребенок, когда в семье появляется новорожденный. С той лишь разницей, что первого ребенка в результате никто не выставляет за дверь.

ОТЦЫ И НЕКТО

В 1992 году психолог Дэвид Басс из Мичиганского университета провел эксперимент. Сотням мужчин и женщин дали выбрать, какой из двух вариантов измены партнера будет для них более болезненным. В первом случае партнер “перехватил” бурный, но одноразовый секс со случайным знакомым, во втором — отношения на стороне были платоническими, но глубокими и эмоциональными (иногда это называют словом “любовь”). Выяснилось, что большинство женщин сильнее расстроила бы эмоциональная измена; ну а мужчины приходили в бешенство, представляя свою партнершу в постели с другим парнем.

Басс предлагает простое объяснение такой разнице в реакциях полов. По понятным причинам женщина может быть уверена на 100%, что ее ребенок рожден именно ею и является продолжением ее рода. Потому ее больше волнует, чтобы отец ребенка не переселился к другой даме в результате вспыхнувших чувств, а был бы рядом: занимался охотой, собирательством или еще как-то обеспечивал ее и малыша.

Мужчина меж тем до изобретения анализов ДНК никогда не мог быть уверен, что этот вот ребенок, которого он кормит, моет и одевает, — его. А воспитание чужого ребенка — это прямой путь к биологическому поражению (ведь главная задача каждого человека, с точки зрения природы, — передать свои гены следующим поколениям).

Поэтому в интересах самца было любыми способами исключить доступ других "охотников" к телу своей самки.

Выходит, что ревность — такой же инструмент продолжения рода, как и другие известные тебе. Нашим предкам устраивать друг другу сцены было не менее важно, чем уметь различать ядовитые и съедобные грибы и избегать встречи с разъяренным медведем гризли.

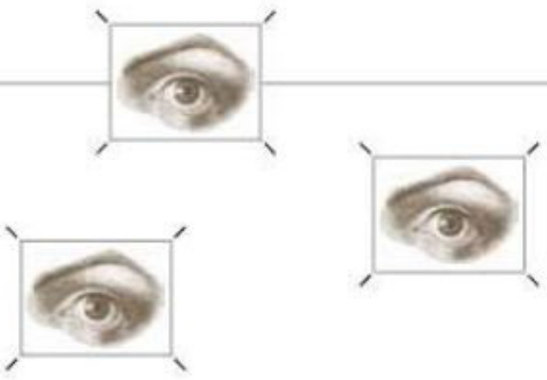
ШПИОНСКИЕ СНАСТИ

Вот и Билли недолго удерживал себя в руках: однажды, подвыпив, он устроил Кейт допрос и насчет тренера по фитнесу, и насчет того типчика, что вечно трется в ее магазине. Без толку: жена лишь заявила, что он ведет себя как ребенок и не стоит так уж явно демонстрировать неуверенность в себе.

В общем, ситуация ухудшалась с каждым днем. Возвращаясь домой с работы, Билли делал большой крюк, чтобы проехать мимо ее магазина и тайком заглянуть в витрину — что происходит внутри. Конечно, "тот тип" регулярно оказывался там. Билли выяснил через друзей, что парень — известный бабник, и эта новость обошлась ему в подавленную двухдневную истерику. Кейт между тем заявила Биллу, что с нее еще в детстве хватило отца-тирана, чтобы и во взрослой жизни кто-то контролировал каждый ее шаг. Билл ответил: это всего лишь предлог, чтобы уйти от разговора. После этой перепалки супруги не общались неделю.

Затем, уезжая в очередную командировку, Билли превзошел самого себя: уговорил свою сестру последить за тем, что будет происходить в магазине и у него в доме. "Представьте, — вспоминает невольный сексот. — Приходит к вам заплаканный взрослый мужик, рассказывает, что на днях в бешенстве пробил кулаком стену, и просит пошпионить за своей женой!"

Еще через несколько месяцев окончательно дошедший до ручки Билли установил на их общий с Кейт компьютер шпионскую программу, отслеживающую нажатия клавиатуры. "Я одновременно и хотел, и страшно боялся получить ответы на мучившие меня вопросы, — рассказывает он. — Меня жутко тяготило мое собственное воображение".



КАК БЫТЬ С РЕВНИВОЙ ПОДРУГОЙ

Женщины тоже подвержены паранойе ревности. Что делать, если тебе досталась именно такая спутница? Не пытайся с ней спорить, сейчас она не в себе. Тебе помогут циничная лесть и преувеличенные эмоции.

СКАНДАЛ

Ты зашел в кафе с подругой детства.

РАЗРЯДИ Не поддавайся искушению бросить ответный упрек: "Какого лешего! Ты мне не доверяешь?" Лучше с улыбкой сказать: "Приятно, что я для тебя настолько важен, что ты меня ревнуешь".

СКАНДАЛ

Она заметила, что ты пялишься на красивую девушку.

РАЗРЯДИ Не стоит глупо оправдываться, что лишь хотел рассмотреть, из какого материала ее платье. Скажи, что ты смотрел на что-то конкретное, например, на ноги этой женщины, но затем добавь нечто вроде: "Но твои, дорогая, во сто крат привлекательнее". "Уверив девушку, что она в любом случае находится вне конкуренции, ты значительно смягчишь, а то и вовсе устранишь угрозу", — уверяет Лаура Герреро, специалист по коммуникации из Университета Аризоны.

СКАНДАЛ

В разговоре ты упомянул свою бывшую девушку.

РАЗРЯДИ Убеди ее, что причины, по которым ты расстался со своей бывшей пассией, настолько значительны, что ни о каком воссоединении и речи быть не может. Скажи ей правду, которую она так хочет услышать: "Все это в далеком прошлом, потому что я люблю только тебя". Ну, и в будущем старайся следить за своим языком.

КАКОЙ ТЫ РЕВНИВЕЦ?

Психолог Кеннетт Леви, кандидат наук, подготовил классификацию мужчин по тому, как они относятся к возможной измене партнерши. Первый тип — счастливый и уверенный в себе человек, который твердо убежден, что ему, такому замечательному, просто невозможно изменить (иногда это называют словом "глупость").

Куда мрачнее смотрят на жизнь мужчины второго типа: "индифферентные", или "избегающие". Такой человек не хочет (а где-то даже боится) глубоких привязанностей. Он ценит независимость и не полагается ни на кого, кроме себя. Он чувствует себя неуверенно в отношениях, потому что считает, что они все равно обречены на провал. "Все бабы — стервы" и прочая ерунда.

Наконец, самый утомительный тип ревнивцев — "тревожный". Они назойливы, требуют постоянного внимания, находятся в нервном напряжении и постоянно подозревают партнершу в грешках. Очевидно, такому типу в детстве недодали любви. Парадоксальный факт, но такой человек одним беспокойством на ровном месте может разрушить свой брак — какая жена не сбежит от истерика с красными от слез глазами? Собственно, Билл — как раз типичный "тревожный" — почти этого добился.

С помощью своей шпионской программы Билли выяснил, что пресловутый местный ловелас действительно флиртовал с Кейт по электронной почте. Прямых доказательств измены не было, но Кейт и не требовала отстать от нее.

“Я подумал, что единственный способ спасти наш брак — собрать свою волю в кулак и поговорить с женой максимально спокойно”, — рассказывает Билли. Однако тщательно разработанный план рухнул, как только Кейт узнала о шпионской программе. “Ты просто параноик”, — услышал Билли в ответ. А затем был звук хлопнувшей двери: разъяренная супруга умелась на очередную пьянку.

ТЕ ПАРЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ СЕБЕ ОБСУЖДАТЬ КОНТРОЛИРУЕМУЮ РЕВНОСТЬ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ ЧУВСТВУЮТ НИЧЕГО, ДОЛГО НЕ ПРОТЯНУТ

Все, тупик. “Мне уже начало казаться, что даже если она и не собиралась заводить роман на стороне, то я подталкиваю ее к этому, — говорит Билли. — Что мне делать? Если я буду говорить с ней о своей ревности, то буду выглядеть психом, а психов никто не любит. Но если я буду молчать, я буду жить, как в аду”.

В качестве последней меры пара отправилась к семейному психологу. Но ничего не получилось. Там всплыли старые недомолвки и давние проблемы, в основном касавшиеся воспитания детей. После очередного скандала Кейт произнесла слово “развод”. И уехала на пару недель в отпуск — “отдохнуть от всего этого и все спокойно обдумать”. Билли тем временем начал готовиться к новой для себя роли брошенного мужчины. В каком-то смысле ему даже полегчало — появилась хоть какая-то определенность.

ПОЛЕЗНАЯ СЛАБОСТЬ

Ревность не приносит нам радости. Потому кажется странным, что психологи утверждают: ревность способна укрепить отношения в паре. Главное — не рыдать и не проявлять постыдной слабости, а выразить свои опасения разумными способами. Так можно добиться двух важных вещей.

Во-первых, ты явно показываешь свои чувства к партнерше. “Ты вдруг осознаешь, что любишь этого человека больше, чем любых прошлых партнеров”, — говорит доктор Билл Кэллахан, бывший военный хирург, а ныне психиатр, специализирующийся на семейной терапии. Он считает, что легкая ревность будет даже приятна твоей партнерше: так ты демонстрируешь, что она важна для тебя (только не говори про ее прошлых партнеров). А те пары, которые не позволяют себе обсуждать контролируемую ревность или вообще не чувствуют ничего, долго не протянут.

Другая важная функция ревности — это повод получить нужную информацию, выяснить состояние ваших отношений. Ты поделился своей тревогой, а она тебя послала в духе “это твои проблемы”? Значит, что-то действительно идет не так. И в рассматриваемой нами истории неверно вел себя не только Билл, но и Кейт.

Похоже, она это поняла. Через полтора месяца после того, как Кейт “уехала на пару недель”, она позвонила Билли. И согласилась пойти к психологу одна.

Специалист раскопал в ее голове такие залежи глубоких детских травм, что хватило бы заполнить целый шкаф в библиотеке поведенческих расстройств. Из-за того что родители тиранили ее в детстве — следили за каждым шагом, не хвалили, наказывали и прочий обычный набор “строгих воспитателей”, — Кейт страдала от низкой самооценки и плохо понимала мотивы других людей. Поэтому, повзрослев, она начала неосознанно добиваться мужского внимания. Даже незначительный комплимент словно вызывал в Кейт прилив дофамина, гормона удовольствия. При этом она (якобы) почти не осознавала, что мужчины не просто искренне восхищаются ею, а намекают на ни к чему не обязывающий секс.

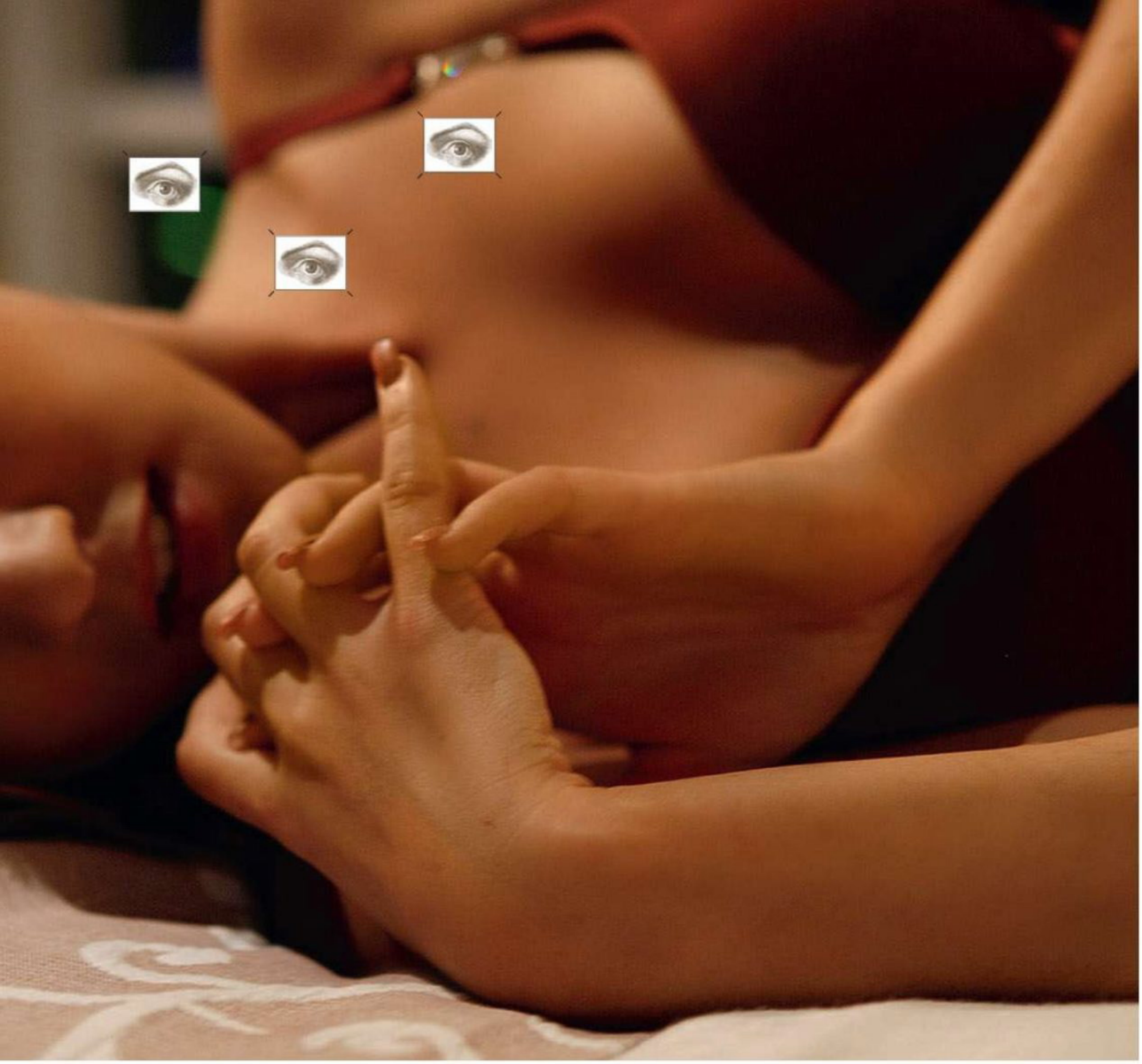
“Звучит не очень-то правдоподобно, но чему-то ведь надо верить, — улыбается Билли. — По крайней мере, теперь Кейт готова спокойно обсуждать наши трудности. И — она клянется, что никогда мне не изменяла”.

Рухнувший брак они кое-как склеили. Кейт продолжает управлять своим магазинчиком, но перестала общаться с “ловеласами” и “типчиками”. Взяв себя в руки, Билл говорит так: “Ни в коем случае не хотел бы снова пройти через такую историю, я ведь чуть с ума не сошел. Но у этой драмы хороший конец: не в последнюю очередь благодаря приступам ревности в моей семье наступил мир”. ■

НАСКОЛЬКО ТЫ РЕВНИВ?

Представь свою жену или подругу в этих ситуациях и прикинь свои ощущения. Сложи результаты и подсчитай итоговый балл.

Вы на вечеринке, она обняла незнакомого тебе мужчину.	Ты подозреваешь, что она испытывает сексуальный интерес к некому сослуживцу, а в последнее время даже стала задерживаться в офисе.	Она назвала какого-то мужика “чертовски привлекательным”.	На вечеринке какие-то парни с нею флиртуют.	У нее появились какие-то занятия и хобби, в которых твое участие не предусматривается.
РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ	РЕЙТИНГ
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



ТВОЯ РЕАКЦИЯ:

1. Ну и пусть — что в этом такого?
2. Это не всегда приятно, но ничего криминального тут нет.
3. Вообще-то меня это немного напрягает.
4. Это очень неприятно. Я поговорю с ней.
5. Я просто взбешен! Готов ее убить!

ИТОГО:

19–25

Ты — настоящий Отелло

Чтобы однажды не совершить смертоубийства, обнаружив мнимые признаки измены, каждый раз задавай себе три вопроса: 1. Что самое худшее в сложившейся ситуации? 2. Каков ее наилучший исход? 3. А что произойдет в реальности, если подумать? Выяснится, что любой вариант — все же не повод ломать стены.

12–18

Ты умеренно ревнив

Оптимальный баланс, который стоит поддерживать. Если же приступы ревности начинают тебе досаждать, попробуй вспомнить и проанализировать, в каких ситуациях они возникают чаще всего? Ну а потом попроси спутницу больше так не делать.

5–11

А ты такой холодный

Но не спеши поздравлять себя. Это ты думаешь, что так демонстрируешь сдержанность и уверенность в себе. А она может вообразить, что ты просто равнодушен или сам завел роман на стороне. Хотя бы делай ей комплименты или изобрази пару раз легкую ревность.

МН•ЭКСПЕРИМЕНТ

ПОЗАДИ У НЕГО ДЛИННЫЙ ХВОСТ

Когда находишь свою единственную и ненаглядную, рано или поздно встает вопрос: иметь или не иметь. В смысле — детей. Но иногда ответ зависит не от тебя. Редактор МН Артем Бетев сделал анализ своей спермы, чтобы узнать, разрешает ли ему природа заводить потомство.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ЭКСПЕРТЫ:

МИХАИЛ ЕНИКЕЕВ,
д.м.н., заведующий урологическим отделением Клиники урологии Второй Центральной клинической больницы Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова

БАДРИ ГВАСАЛИЯ,
д.м.н., медицинский директор Профессиональной ассоциации андрологов России

У НАС, У МУЖИКОВ, ЕСТЬ ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ сомневаться в собственной способности произвести потомство. По оценке фонда “Формула рождения”, в России примерно 1,5 миллиона семейных пар бесплодны. Причем эксперты ВОЗ утверждают, что в 50% случаев причина в сбое репродуктивной системы мужчины. То есть 750 тысяч таких, как ты и я, парней не могут завести детей, даже если им очень хочется.

У меня сомнения в собственной фертильности появились еще до того, как я узнал эту статистику. За последние 15 лет я осчастливил в постели пару десятков девушек, а также потратил 7 лет на моногамные отношения в браке, но сколько стоят подгузники, мне так до сих пор и не известно. С одной стороны, удивляться вроде нечему — за все это время я не предпринял ни одной целенаправленной попытки зачать ребенка. Наоборот, без презерватива никогда не ложился даже в супружескую постель. Если учесть, что, по определению ВОЗ, пара считается бесплодной, только когда беременность не наступает после года незащищенного секса, то со мной все в порядке.

Но, с другой стороны, таким нерадивым самцам, как я, природа нередко насильно помогает обзавестись потомством. Один мой институтский приятель стал отцом, занимаясь сексом а) в презервативе, б) с партнершей, у которой была внутриматочная спираль. К тому же, в моей половой жизни случалось всякое, и у моих сперматозоидов были шансы оплодотворить хоть какую-нибудь яйцеклетку. Чтобы узнать, почему этого до сих пор не случилось, я решил проверить фертильность своей спермы самым простым и доступным способом — сделать спермограмму.

ХОЧУ ПОБЫТЬ ОДИН

На первый взгляд кажется, что сдать сперму на анализ — плевое дело. Все мы этим регулярно занимаемся, только называем по-другому. Но ты попробуй сказать молодой и симпатичной сестре в регистратуре, что сегодня утром хочешь помастурбировать, чтобы проверить, работает ли твой детородный орган. Годы работы в журналистике научили меня просчитывать загодя вероятные препятствия и опасности при выполнении редакционного задания, поэтому накануне я отрепетировал у зеркала фразу: “Я пришел сделать спермограмму”. Мне хотелось произнести ее в медицинском учреждении спокойным уверенным голосом, глядя собеседнице или собеседнику прямо в глаза. Но действительность в очередной раз превзошла мои ожидания. В регистратуре платной поликлиники, куда я явился, меня благосклонно выслушали, но сразу отправили в лабораторию, ту самую, в которой у посетителей принимают мочу и кал, а также берут кровь из пальца и вены. Там разученную дома фразу пришлось произнести еще раз, правда, теперь меня внимательно выслушала еще очередь из нескольких человек. Уверенности

в моем голосе поубавилось, но зато мне вручили одноразовый пластиковый стерильный контейнер для сбора "биоматериала", вмещающий на глаз миллилитров 100–150 жидкости, и пообещали отвести в ближайшее время в некое уединенное место, где я смогу сделать свое дело.

ГАДАНИЕ НА ГУЩЕ

У тебя, наверное, уже вертится на языке вопрос, почему я не наполнил точно такой же контейнер дома? Результаты подобного исследования вызвали бы недоверие у врачей. Сперматозоиды крайне чувствительны к температуре окружающей среды, всевозможным излучениям и воздействию химических веществ. Гарантировать, что эти факторы не будут воздействовать на твою сперму по дороге в лабораторию, можно, только если ты заполнишь баночку в соседней с ней комнате. Кроме того, врачи хотят точно, до минуты, знать, во сколько ты эякулировал. Не волнуйся, никто не делает ставки на то, с какой скоростью ты добьешься результата. Просто им нужно знать, сколько времени после семяизвержения требуется ферментам семенной жидкости, чтобы разрушить гликопротеин, который удерживает твои половые клетки в неактивном состоянии. О работе этих веществ судят по скорости, с которой разжижается сперма. Если семя остается вязким в течение часа, значит, предстательная железа пациента либо не вырабатывает разжижающие ферменты, либо вырабатывает их мало, и поэтому его сперматозоиды самостоятельно никогда не доберутся до яйцеклетки.

Кстати, собравшись делать спермограмму, не забудь как следует подготовиться. Во-первых, перед походом в лабораторию в течение недели не стоит выпивать, а также ходить в баню. Эти два совершенно различных вида деятельности, по разным причинам, но одинаково плохо влияют на подвижность твоих сперматозоидов. Одновременно тебе необходимо соблюдать полный половой покой — при семяизвержении большая часть готовых к оплодотворению половых клеток вымывается из тестикул, а на полное дозревание следующей порции необходимо 3-4 суток (вот, кстати, и новое для меня знание: если точно хочешь завести ребенка, потерпи недельку до оплодотворения без секса — сперма будет побогаче).

Если в твоей районной (областной) поликлинике есть необходимое лабораторное оборудование, ты можешь сделать там спермограмму бесплатно — по направлению врача-уролога. В противном случае придется идти в платную клинику, такой анализ делают в большинстве крупных медицинских центров. В среднем, микроскопическое исследование спермы стоит от 1 до 3 тыс. руб. Я по совету друзей, уже делавших спермограмму, сразу отправился в платную клинику. Говорят, так быстрее, и меньше шансов, что лаборанты наделают ошибок, изучая твою сперму, — этот анализ требует хорошей квалификации.

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

С контейнером в руке я иду вслед за медсестрой по коридору. Меня ждет комната, специально приспособленная для занятия, которому большинство мальчиков и мужчин предается тайком в душе, под одеялом, в офисном туалете и других укромных местах. Интересно, какая будет табличка на ее двери. Ты ни за что не угадаешь — это "Кабинет кардиологической реабилитации". За дверью пожилая женщина и пожилой мужчина делают аккуратные наклоны в стороны под руководством молодой тренерши. Играет тихая музыка, свет приглушен, просторная комната заставлена горшками с буйной растительностью, в углу мигают лампочками две беговые дорожки. Я растерянно ищу глазами какую-нибудь ширму — уважение к старости мне привили еще в детстве. Но, оказывается, мы не дошли — в углу кабинета есть вход в раздевалку, а в раздевалке дверь без таблички, которую медсестра открывает ключом. Я оказываюсь в помещении площадью полтора квадратных метра, с этим самым ключом в руках. Стены выложены до потолка голубой плиткой, на стене писсуар, сбоку раковина — архитектор явно задумывал эту комнату как сортир. Кроме сантехники, к стене прикручена полка, на которой лежат два журнала — Maxim за май 2012 года и Playboy за апрель 2011. Брать их в руки не хочется. Я приступаю к делу. Минут через десять слышу через

КИСЛОТА, СЛИЗЬ И МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ

1. Мужские половые клетки — сперматозоиды — созревают в твоих и моих яичках в течение 3 месяцев. Роль фабрики и инкубатора играют закрученные в клубочки семенные каналы, которые вместе с соединительной тканью и образуют тестикулы.

2. Когда ты эякулируешь, созревшие сперматозоиды через семявыводящие каналы из яичек поступают в предстательную железу и смешиваются там с семенной жидкостью — большую часть спермы составляет именно она, на долю собственно мужских клеток приходится примерно 10% от одной порции семени.

3. Сначала сперматозоиду угрожает кислая среда слизистой оболочки влагалища (ее отчасти нейтрализует семенная жидкость, имеющая щелочную реакцию).

4. Затем клетка должна пробиться в матку через вязкую слизистую пробку в цервикальной трубе.

5. В матке природа создала благоприятные условия для мужских половых клеток — сперматозоид может оставаться там живым до 3 дней, но теперь ему нужно найти вход в одну из двух фаллопиевых труб.

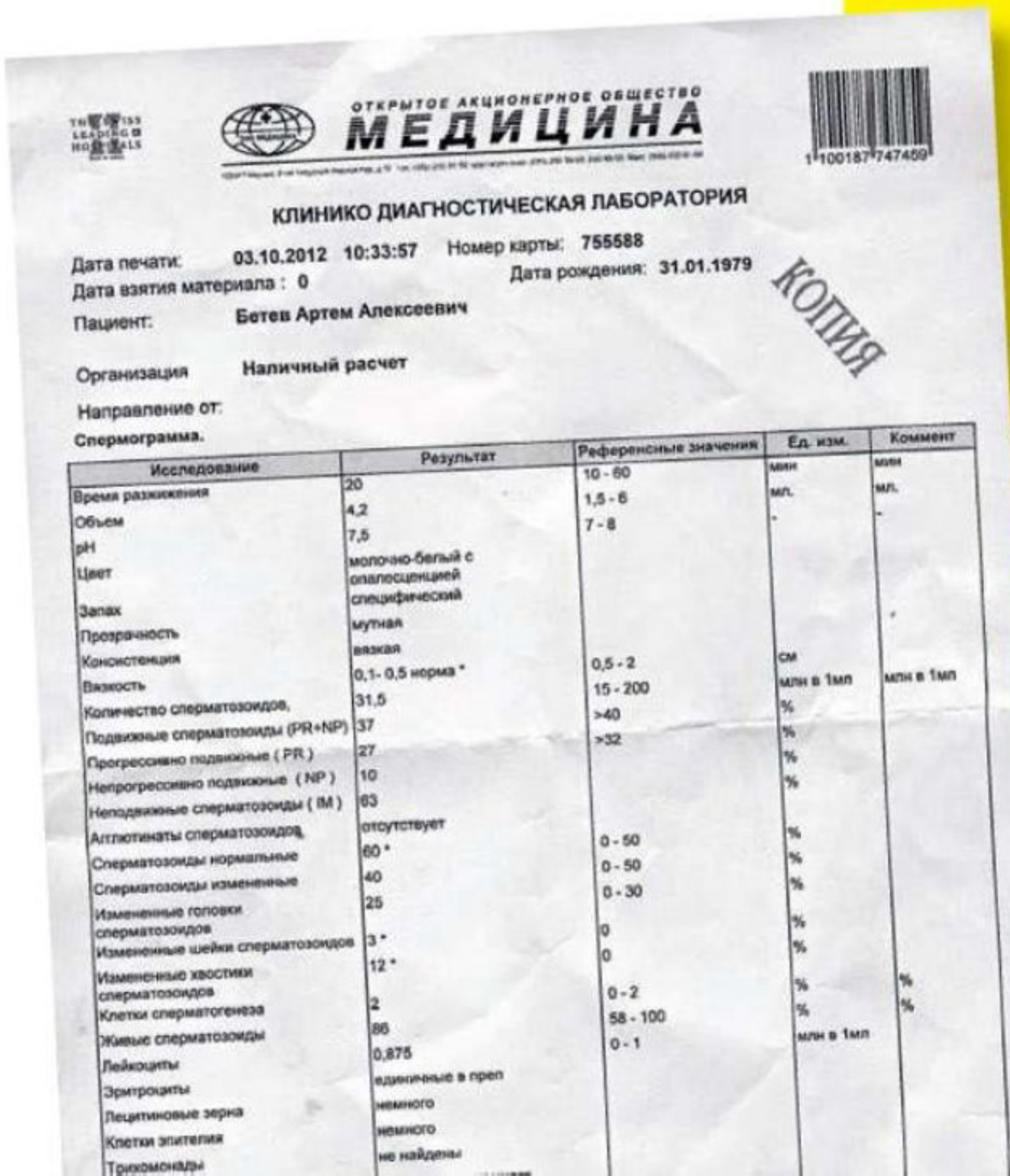
6. Фалопиевы трубы — тоже не сахар, ведь там сперматозоиду нужно суметь пробраться сквозь лес подвижных ресничек, которыми покрыт их эпителий, к яичникам.

7. В общем, яйцеклетку находят только лучшие из лучших, и именно с этой целью в организме женщины устроено столько препятствий на пути сперматозоида. Естественный отбор в действии.

дверь, как в раздевалку заходят “спортсмены”, тренировавшиеся к кабинете реабилитации. На меня накатывают детские воспоминания: классе в восьмом я точно так же в уборной напряженно прислушивался к голосам пожилых родственников на кухне. Еще минут через десять я добиваюсь успеха, правда, растеряв в процессе половину ценного материала. Впоследствии выяснится, что это не катастрофа: я выдал 4 мл и уложился в норматив (нормой считается производство “от 2 мл спермы за раз”). В лаборатории спрашивают, успешно ли прошел сбор материала, аккуратно — как хрустальный — забирают контейнер и предлагают зайти вечером, после шести, за результатами анализа.

РАЗБОР ПОЛЕТА

Сложно описать эмоции, которые испытываешь, держа в руках спермограмму, в которой полно активных сперматозоидов. Наверное, я радовался бы меньше, получив в университете красный диплом. Разобраться в этом документе несложно. Вся информация умещается на одном листе А4 в виде таблицы, в которой указаны 28 проанализированных параметров спермы, начиная от консистенции, запаха (представляешь, ее кто-то нюхает, чтобы записать в соответствующей графе спермограммы “запах специфический”) и цвета, заканчивая концентрацией измененных, то есть имеющих отклонения в строении, сперматозоидов, которые никогда не смогут добраться до яйцеклетки. Но ключевых параметров по большому счету всего два: это общее количество половых клеток (у меня 132,3 миллиона) и доля “прогрессивно подвижных сперматозоидов” (у меня 27%) — тех самых, ко-



ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
МЕДИЦИНА

КЛИНИКО ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Дата печати: 03.10.2012 10:33:57 Номер карты: 755588
Дата взятия материала : 0 Дата рождения: 31.01.1979
Пациент: Бетев Артем Алексеевич
Организация Наличный расчет
Направление от:
Спермограмма.

КОПИЯ

Исследование	Результат	Референсные значения	Ед. изм.	Коммент
Время разжижения	20	10 - 60	мин	мин
Объем	4,2	1,5 - 6	мл.	мл.
pH	7,5	7 - 8	-	-
Цвет	молочно-белый с опалесценцией			
Запах	специфический			
Прозрачность	мутная			
Консистенция	вязкая			
Вязкость	0,1- 0,5 норма *	0,5 - 2	см	
Количество сперматозоидов,	31,5	15 - 200	млн в 1мл	млн в 1мл
Подвижные сперматозоиды (PR+NP)	37	>40	%	
Прогрессивно подвижные (PR)	27	>32	%	
Непрогрессивно подвижные (NP)	10		%	
Неподвижные сперматозоиды (IM)	63		%	
Аглютинаты сперматозоидов	отсутствует			
Сперматозоиды нормальные	60 *	0 - 50	%	
Сперматозоиды измененные	40	0 - 50	%	
Измененные головки сперматозоидов	25	0 - 30	%	
Измененные шейки сперматозоидов	3 *	0	%	
Измененные хвостики сперматозоидов	12 *	0	%	
Клетки сперматогенеза	2	0 - 2	%	%
Живые сперматозоиды	86	58 - 100	%	%
Лейкоциты	0,875	0 - 1	млн в 1мл	
Эритроциты	единичные в преп			
Лецитиновые зерна	немного			
Клетки эпителия	немного			
Трихомонады	не найдены			

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ БЫВАЮТ БЕСПЛОДНЫМИ

Известные медицине причины мужского бесплодия делятся на три большие группы.

ПЕРВАЯ

Сперматозоиды в яичках вырабатываются, но добраться до влагалища в активном состоянии не могут. Например, в результате врожденного или приобретенного дефекта семявыводящих путей. Приобрести такой дефект, кстати, несложно — перенесенные урогенитальные инфекции вроде хламидиоза могут оставлять после себя рубцы в семявыводящих путях. Еще одна возможная причина — заболевания придаточных половых желез: предстательной, уретральных, куперовых, семенных пузырьков. Без достаточного количества и должного качества их секрета мужские половые клетки часто отказываются работать.

ВТОРАЯ

Нарушения в работе яичек, вызванные травмой, врожденным дефектом или заболеванием тканей самих тестикул. Это, например, неопущение яичек в мошонку, травма яичек, варикоцеле (варикозное расширение вен мошонки, которое приводит к повышению температуры яичек), поражение сперматогенного эпителия тестикул инфекционными заболеваниями, а также различными видами излучения, токсинами (чтобы получить дозу химического яда, не нужно работать на производстве зарина, можно просто регулярно допиваться до синих чертей). Последний пункт этого списка может не только сокращать общее количество сперматозоидов или ухудшать их активность, но и приводить к хромосомным аномалиям и нарушениям в структуре ДНК половых клеток.

ТРЕТЬЯ

группа причин возникает в буквальном смысле в голове. Это неправильная работа гипофиза и гипоталамуса, в результате которой нарушается выработка гормонов, регулирующих репродуктивную функцию. Часто такие проблемы бывают врожденными, но мешать правильной работе эндокринной системы можно и самостоятельно — например, принимая стероидные препараты для улучшения результатов в спортивном зале.

торые способны, несмотря ни на что, добраться из влагалища до яйцеклетки. Получается, у меня под ружьем 35 миллионов боеспособных половых клеток. Держитесь, девчонки! По общему количеству половых клеток я чемпион — за один раз мужчина должен выдавать не менее 39 миллионов. Мои прогрессивно подвижные сперматозоиды немного недотягивают до нормы — их должно быть не меньше 32%, но я не расстраиваюсь: мне кажется, что и 35 миллионов вполне достаточно.

РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО

Теперь нужно узнать мнение профессионала. Для этого я записываюсь на прием к урологу по медицинскому полису, выданному на работе. В кабинете оказывается, что моя страховка не покрывает лечение бесплодия (толкование спермограммы относится именно к этому роду медицинских услуг), но доктор все равно соглашается быстренько посмотреть результаты анализа. Его вердикт звучит оптимистично — я абсолютно фертилен, мою сперму хоть в банк сдавай. На всякий случай уточняю в какой, может, засчитают в качестве очередного взноса на погашение кредита. Оказывается, что в банк спермы.

Чтобы сохранить способность зачать ребенка, врач советует не злоупотреблять алкоголем, вести подвижный образ жизни и не курить, причем не только табак, но и марихуану. Про марихуану я в курсе. У меня есть знакомая семейная пара, которая пару лет безуспешно пыталась завести ребенка. Врач посоветовал мужу бросить курить траву, мол, канабиноиды вмешиваются в работу гормонально-гуморальной системы и сильно понижают активность сперматозоидов. Совет помог — через год друзья родили Федю. Жена решила сразу завести второго ребенка, но приятель на радостях после рождения сына начал курить контрацептивы с удвоенной энергией.

Чтобы поставить точку, отправляюсь к урологу в платную клинику, и у него меня ждет жестокое разочарование. В ходе неспешной беседы с врачом, за чье рабочее время я заплатил, неожиданно выясняется, что никаких гарантий фертильности идеальная спермограмма не дает. С помощью этого анализа можно выяснить, все ли в порядке у мужчины с механикой производства и доставки сперматозоидов к яйцеклетке. Но для появления на свет человека требуется, чтобы заключенный в головке сперматозоида генетический материал был должного качества. В принципе, можно провести исследование набора хромосом в половых клетках — нет ли отклонений в их строении, но даже такой анализ не может дать однозначный ответ, фертилен ты или нет. Нарушения могут быть в самой структуре ДНК, которую медицина пока только изучает. Оказывается, по статистике, в 75% случаев выяснить причину бесплодия невозможно (!).

КАК ВЕРНУТЬ ФЕРТИЛЬНОСТЬ

1. “В нашей стране, восстанавливая работу репродуктивной системы у мужчин, в первую очередь приходится лечить воспаление предстательной железы — в надежде, что вслед за ее восстановлением вернется и фертильность. Дело в том, что после 35 лет воспалительные процессы в этом органе есть у большинства российских мужчин”, — рассказывает уролог Михаил Еникеев, д.м.н.

2. Еще одна распространенная причина мужского бесплодия, варикоцеле, лечится хирургическим вмешательством. Правда, устранение этой проблемы не всегда возвращает мужчине фертильность. “Нередко бесплодие вызывают заболевания или негативные факторы, которые соседствуют в организме мужчины с варикоцеле, и поэтому операция не помогает. Кстати, варикозное расширение вен мошонки далеко не всегда мешает заводить детей. Поэтому решение о хирургическом вмешательстве в каждом конкретном случае принимается индивидуально, после обследования”, — объясняет Еникеев.

3. С эндокринным мужским бесплодием медицина тоже умеет бороться, но ты можешь и сам устроить себе гормональную терапию. “Занимайся спортом, и твой организм будет вырабатывать больше тестостерона, который участвует в регуляции работы репродуктивных органов. Если у тебя мало мужского полового гормона, то и сперматогенез будет вялым”, — говорит уролог Бадри Гвасалия.

4. Кроме того, при лечении всех видов бесплодия пациентам, как правило, прописывают антиоксиданты, например, витамин Е. Такие препараты не только улучшают общее состояние здоровья, но и не дают свободным радикалам портить генетический материал в сперматозоидах.

5. А вот про вредные привычки придется забыть. “У российских мужчин к бесплодию часто приводит чрезмерное потребление алкоголя. Отравление этиловым спиртом наносит удар по эпителию семенных каналов. Для нас это даже более серьезный фактор риска, чем курение”, — поясняет Михаил Еникеев.

ДЕДОВСКИЙ СПОСОБ

Моя мужская сила снова под большим вопросом. Сомнения подогрел приятель. “Ты молодец — у врача фертильность проверяешь, а я действую по старинке”, — сказал 37-летний Коля и грустно улыбнулся. Его первая дочь, зачатая буквально на студенческой скамье, уже сама учится в университете, вторая заканчивает школу, третья в седьмом классе, а четвертая на прошлой неделе научилась самостоятельно переворачиваться со спины на животик. Все девочки появились на свет от разных матерей, причем Коля, ложась с каждой из этих женщин в постель, никогда не ставил перед собой задачу завести ребенка.

В общем, у меня остался последний способ проверить, могу ли я зачать ребенка, — дедовский. Надо только решиться им воспользоваться. Это тебе не в кабинете кардиологической реабилитации мастурбировать. ■

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

7633,4

РУБЛЯ В ГОД — МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ НА ЭТУ СУММУ ГАРАНТИРОВАЛО ГОСУДАРСТВО КАЖДОМУ ЖИТЕЛЮ РОССИИ В 2012 ГОДУ. ПОНАДОБИТСЯ ЛИ ТЕБЕ ТАКАЯ ПОМОЩЬ — ПРОВЕРЬ НА СТР. 91

0

СЕКУНД В ФИЛЬМЕ “СУДЬЯ ДРЕДД 3D” ПОКАЗЫВАЮТ ЛИЦО ГЛАВНОГО ГЕРОЯ В ИСПОЛНЕНИИ КАРЛА УРБАНА. ЧТО ЕЩЕ, КРОМЕ ЛИЦА, СКРЫВАЕТ АКТЕР — НАПИСАНО НА СТР. 78

ЭСТРАДИОЛ

ПОВЫШЕННАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭТОГО ГОРМОНА В КРОВИ И ТОЛКАЕТ ЖЕНЩИН НА ИЗМЕНУ. ВСЕГДА ЛИ ТВОЯ РЕВНОСТЬ ОПРАВДАНА — УЗНАЙ НА СТР. 106

80

МИКРОН — ДЛИНА СПЕРМАТОЗОИДА МЫШИ, РЕКОРДСМЕНА В ЭТОЙ ОБЛАСТИ СРЕДИ МЛЕКОПИТАЮЩИХ. ТВОЙ СПЕРМАТОЗОИД В ПОЛТОРА РАЗА МЕНЬШЕ. СТАНЕТ ЛИ ОН СО ВРЕМЕНЕМ РЕБЕНКОМ — ЧИТАЙ НА СТР. 114

18%

ДНЕВНОЙ НОРМЫ ЖЕЛЕЗА СОДЕРЖИТСЯ В ДВУХ КУСОЧКАХ ЧЕРНОГО ХЛЕБА. ЧТО НАМАЗАТЬ НА ХЛЕБ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЕЩЕ ПОЛЕЗНЕЙ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 84

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ПРИКЛ

ДАЛЬШЕ ДЕЙСТВОВАТЬ БУДЕШЬ ТЫ

Январь всегда был временем поднимать кубки. Впрочем, как и любой другой месяц. Условие одно — пусть эти кубки будут чемпионскими. Специально для неленивых и изголодавшихся по победам мы подготовили план на 2013 год, который состоит исключительно из соревнований и приключений, в которых может принять участие любой желающий. Выбирай месяц, выбирай вид спорта и борись за свое место на подиуме — и в истории.*

Текст: Данила Жиляев, Антон Иванов

*Если ты победишь в одном из этих соревнований — присылай нам неопровержимое доказательство своего триумфа и получишь от нас приз.

ЮЧЕНИЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, TASS-PHOTO

ЯНВАРЬ

- **Что:** “Адская гонка”
- **Где:** Мюррен, Швейцария
- **Когда:** 23–26 января
- **Цена:** взнос за участие — 70 швейцарских франков (примерно 2300 рублей)

Самая экстремальная любительская горнолыжная гонка — это 15,8 километров спуска, на которые у самых медлительных участников уходит более сорока минут. Всего на старт выходит 1850 человек. Но этот спуск — не единственное испытание “Адской гонки”: в течение 4 дней участникам предстоит показать мастерство владения самыми разными лыжными дисциплинами — от гонки на беговых лыжах до гигантского слалома. Впервые это мероприятие состоялось в 1928 году, но в его истории были и перерывы, благодаря чему в этом году у тебя есть возможность поучаствовать в юбилейной 70-й гонке. Закончится “Адская гонка”, естественно, адским отжигом: ночным праздником с традиционным сожжением чучела дьявола.

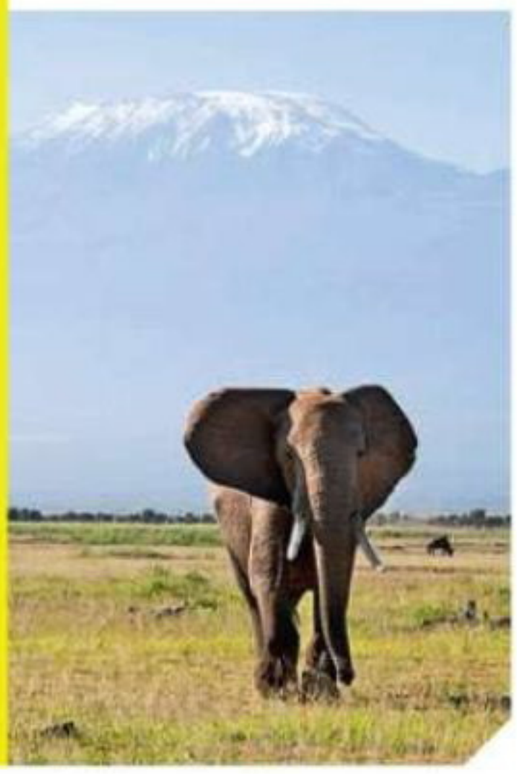
- **inferno-muerren.ch**

ПРОСТО ОТДЫХ:

27 ДЕКАБРЯ – 5 ЯНВАРЯ

ВОСХОЖДЕНИЕ НА КИЛИМАНДЖАРО, ТАНЗАНИЯ

В сопровождении русского гида ты пройдешь по одному из самых популярных маршрутов Национального парка Килиманджаро. По пути есть стоянки с домиками для туристов, так что можно обойтись без палатки. Спустившись с небес на землю, получишь сертификат, подтверждающий, что ты сделал это — покорил самую высокую гору Африки.**



**Получить более подробную информацию о приключениях ты сможешь на mhadventure.ru

ФЕВРАЛЬ

- **Что:** “Экспедиция Трофи 2013”
- **Где:** Мурманск — Владивосток
- **Когда:** 23 февраля – 8 марта
- **Цена:** взнос за участие от $2000

Мало в какой еще стране можно проехать 17 000 километров и ни разу не пересечь границу. “Экспедиция” проходит с 2005 года. Хочешь присоединиться? С тебя, кроме денег, 6 единомышленников (включая минимум одну женщину) и 2 внедорожника. Команду победителей ждут сертификаты на $100 000, которые можно потратить на собственную экспедицию в любую точку мира. Кроме того, им вернут вступительный взнос, который разбогатевшие “экспедиторы” могут запросто спустить на какой-нибудь золотой нипель.

- **expedition-trophy.ru**

ПРОСТО ОТДЫХ:

14–24 ФЕВРАЛЯ

ЭКСПЕДИЦИЯ НА СНЕГОХОДАХ НА ПЛАТО МАНЬПУПУНЕР, УРАЛ

Ты увидишь одно из чудес России — 7 каменных столбов высотой до 42 метров (с 17-этажный дом), добраться до которых можно лишь на вертолете или (зимой) на снегоходе.

17–24 ФЕВРАЛЯ

ШКОЛА ФРИРАЙДА ДЛЯ БОРДЕРОВ И ЛЫЖНИКОВ, КРАСНАЯ ПОЛЯНА, СОЧИ

17–25 ФЕВРАЛЯ

САФАРИ НА СОБАЧЬИХ УПРЯЖКАХ, ЯКУТСК

В составе группы из 6 человек ты объедешь самые интересные места Якутии. Кстати, на одну повозку собак приходится тоже шесть, их придется самостоятельно кормить, поить, а также запрягать и распрягать.

24–28 ФЕВРАЛЯ

ЭКСПЕДИЦИЯ НА СНЕГОХОДАХ К БАРЕНЦЕВУ МОРЮ, АПАТИТЫ — МУРМАНСК

WWW.MHEALTH.RU МН

МАРТ

- **Что:** Международный триатлон Abu Dhabi International Triathlon
- **Где:** Абу-Даби, ОАЭ
- **Когда:** 2 марта
- **Цена:** взнос за участие от $70

Полководец Суворов, кроме прочего, славился тем, что уже в марте, едва подтает лед, бросался купаться в речку. Что ж, искупаться в марте вполне реально, например, в рамках триатлона в Абу-Даби. Также в программу входит, как ты понимаешь, велогонка и бег.

Раз уж упомянули Суворова, то вот тебе от него же и напутствие перед стартом: “Мы русские, и потому победим!” Кроме национальной гордости к победе тебя должна подталкивать информация о призе за первое место — $50 000. Впрочем, деньги дают не только занявшим подиум — призы достанутся первой десятке финишировавших (самый последний из них получит $1000).

- **abudhabitriathlon.com**

ПРОСТО ОТДЫХ:

8–18 МАРТА

“БАЙКАЛ-ТРОФИ” — МЕЖДУНАРОДНАЯ КРУГОБАЙКАЛЬСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ НА ВНЕДОРОЖНИКАХ

Ты обогнешь озеро Байкал по кругу, двигаясь по толстому, почти прозрачному льду. Подробнее на стр. 130.

А ТАКЖЕ:

5 ЯНВАРЯ

POLAR NIGHT HALFMARATHON, ТРОМСЕ, НОРВЕГИЯ

20-километровый марафон в полярную ночь. Северное сияние, более чем свежий воздух и снег, бежать по которому сложно, но деваться некуда.

12 ЯНВАРЯ

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ХЕРСОНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО АРМРЕСТЛИНГУ, ХЕРСОН, УКРАИНА

Все в твоих руках: если они у тебя окажутся самыми сильными — получишь бесплатную путевку на турнир по армрестлингу “Кубок Приморья”, который состоится летом.

8–10 ФЕВРАЛЯ

WINTER TEVA MOUNTAIN GAMES, КОЛОРАДО, США

Масштабный фестиваль зимних видов спорта, ради которого и океан пересечь не жалко.

23–24 ФЕВРАЛЯ

ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН ФИНЛЯНДИЯ-ХИИХТО

Говорят, финны жутко медлительные. Проверь это на одном из крупнейших лыжных марафонов мира — на старт здесь выходит 6000 человек. В прошлом году россияне увезли оттуда 8 медалей, 7 из которых были золотыми.

8–10 МАРТА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ХОККЕЮ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ, ОНТАРИО, КАНАДА

Турнир для команд в возрасте 19+, 25+, 30+, 35+, 40+, 45+ и 50+ проводится раз в два года. Взнос — $1449. В перерывах между тренировками и играми можно пешком прогуляться до Ниагарского водопада.

АПРЕЛЬ

- **Что:** Leningrad Cup/Men's Health Cup 2013
- **Где:** Санкт-Петербург
- **Когда:** 5–7 апреля
- **Цена:** взнос за участие — €850

От тебя требуются две вещи — никогда до этого не играть в хоккей на профессиональном уровне и много до этого играть в хоккей на уровне любительском. Если оба эти условия соблюдены всеми хоккеистами твоей команды, у вас неплохой шанс на успех. Впрочем, и просто участие в единственном в России ежегодном международном любительском турнире по хоккею, входящем в список турниров AMHEL (Amateur Hockey Euroleague, Любительская хоккейная Евролига, объединяющая Европу и Россию), — это уже просто праздник какой-то.

- **amhel.com/ru**

ПРОСТО ОТДЫХ:

14–16 АПРЕЛЯ

МАСТЕР-КЛАСС ПО ВОЖДЕНИЮ СНЕГОХОДА В ГОРАХ, КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ

Не хватает в жизни драйва? Отличное решение — сесть на снегоход и отправиться покорять север. Даже в апреле на Кольском полуострове не тает снег, и ты можешь получить свою порцию адреналина на пределе возможностей своих и снегохода, с которым тебя научат обращаться опытные инструкторы.

МАЙ

- **Что:** Red Fox Elbrus Race
- **Где:** Карачаево-Черкесия, Кабардино-Балкария, вулкан Эльбрус
- **Когда:** 6–11 мая
- **Цена:** взнос от 1000 руб.

В 2012 году один из редакторов Men's Health испытал на себе эту гонку. Теперь слово за тобой. На склонах высочайшей горы России тебя ждет скайраннинг, ски-альпинизм и даже гонки на снегоступах. Как и любой другой спорт, куда еще не проникли большие деньги, скайраннинг очень демократичен, а соревнования больше похожи на тусовку по интересам, где каждый готов помочь, и лучшие атлеты мира не прячутся за спинами телохранителей, а сидят с тобой за соседним столиком в кафе.

На пьедестал новичку, конечно, рассчитывать не приходится, но побороться за место в середине таблицы, а потом похвастаться своим досье на сайте скайраннеров ты вполне сможешь. В прошлом году под собственным стартовым номером на дистанцию вышла даже собака.

- **elbrus.redfox.ru**

ПРОСТО ОТДЫХ:

1–7 МАЯ

СПЛАВ ПО РЕКАМ КАРЕЛИИ, ПЕТРОЗАВОДСК

Кроме прочего, тебя ждет встреча с Розовым слоном (это название одного из тех порогов, через которые проходит маршрут).

16 МАЯ

MILLE MIGLIA, БРЕШИА, ИТАЛИЯ

Легендарная гонка олд-таймеров, куда пускают только владельцев строго определенных машин. Ты же можешь на арендованном автомобиле просто проехать маршрут по следам участников — те самые 1000 миль от Брешии до Рима и обратно.

ИЮНЬ

- **Что:** Extreme Sports Week
- **Где:** Восс, Норвегия
- **Когда:** 23–30 июня
- **Цена:** 9000 норвежских крон (49 000 руб.)

Если летняя жара тебя достала, мы предлагаем отправиться в норвежский город Восс на фестиваль экстремальных видов спорта, в рамках которого ты можешь посоревноваться в любой из представленных в программе “номинаций”: каякинг, рафтинг, прыжки с парашютом, альпинизм, скалолазание и многое другое. Это “все включено” и оправдывает высокую цену.

- **ekstremsportveko.com**

ПРОСТО ОТДЫХ:

21 ИЮНЯ – 1 ИЮЛЯ

ДЖИП-ТУР ПО ПЛАТО УКОК, ТЕЛЕЦКОЕ ОЗЕРО, АЛТАЙ

В восточной стороне плоскогорья Укок находятся древние ледники, великий азиатский водораздел между Центральной Азией и Северным Ледовитым океаном. Именно в этих местах, согласно легенде, живут Йети — демоны снегов. В составе группы из 8 человек ты сможешь проверить, так ли это.

10 МАРТА

ГААГСКИЙ ПОЛУМАРАФОН, НИДЕРЛАНДЫ

Нидерланды — страна тюльпанов, сыра и Гуса Хиддинка. А еще в этой стране ежегодно проводится Гаагский полумарафон: 30 000 человек бегом гуляют по улицам одного из красивейших городов Европы. Делают они это так быстро, что регулярно бьют европейские и мировые рекорды.

15 АПРЕЛЯ

MARATHON DES SABLES 2013, ВАРЗАЗАТ, МАРОККО

Твоя задача заключается только в том, чтобы бегом пересечь самую большую в мире пустыню — делов-то! Организаторы обеспечивают постоянное наблюдение военных и медиков, своевременное питание и водоснабжение. Перед победителем маячит приз в €5000.

1–5 МАЯ

THE ABSOLUTE PHUKET ITU O2 LD WORLD SERIES TRIATHLON, ПХУКЕТ, ТАИЛАНД

С понтона в воду, из воды на велосипед, с велосипеда на трассу — такова, по сути, программа триатлона, который состоится в мае в Таиланде. Если тебе по силам преодолеть многокилометровые дистанции, а потом улыбнуться и сказать “хочу еще”, смело отправляйся на Пхукет и покажи, на что способен.

11–20 МАЯ

ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ШАХМАТАМ, КРИТ, ГРЕЦИЯ

Пока федеральный проект “Нью-Васюки” так и остается на бумаге, тебе прямая дорога на Крит. Покажи этим любителям, что такое русский мат!

26 МАЯ

“РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ” — СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ, ОМСК

Наверно, ты сможешь объяснить дорогу человеку, который спросит тебя, как пройти в библиотеку. А найдешь ли ты сам свой маршрут на незнакомой местности? Проверь свои силы и стань лучшим.

ИЮЛЬ

- **Что:** RAGBRAI
- **Где:** штат Айова, США
- **Когда:** 21–27 июля
- **Цена:** взнос за участие $150

RAGBRAI — один из старейших и крупнейший велопробег в США, после которого ты сможешь с чистой совестью говорить, что проехал Америку от Миссури до Миссисипи: поездка начинается с символического смачивания шин велосипедов в водах одной реки и заканчивается омовением колес в другой. Всего крутить педали придется 800 километров, так что не забудь подобрать себе хорошие шорты и седло, чтобы не пришлось потом всякий раз при слове "США" хвататься за задницу.

- **ragbrai.com**

ПРОСТО ОТДЫХ:

1–9 ИЮЛЯ

ЭКСПЕДИЦИЯ В ПРИБАЙКАЛЬЕ, ИРКУТСК

Еще одна возможность увидеть Байкал своими глазами (а сделать это — мы уверены — хоть раз в жизни должен каждый).

10–25 ИЮЛЯ

ВОСХОЖДЕНИЯ, РАФТИНГ И РЫБНАЯ ЛОВЛЯ НА КАМЧАТКЕ

Некоторые считают Камчатку самым инопланетным местом на Земле. Проверь это, пройдя по маршруту Петропавловск-Камчатский — парк Налычево — Авачинская сопка — река Малкинская-Быстрая — вулканы Мутновский и Горелый — Петропавловск-Камчатский.

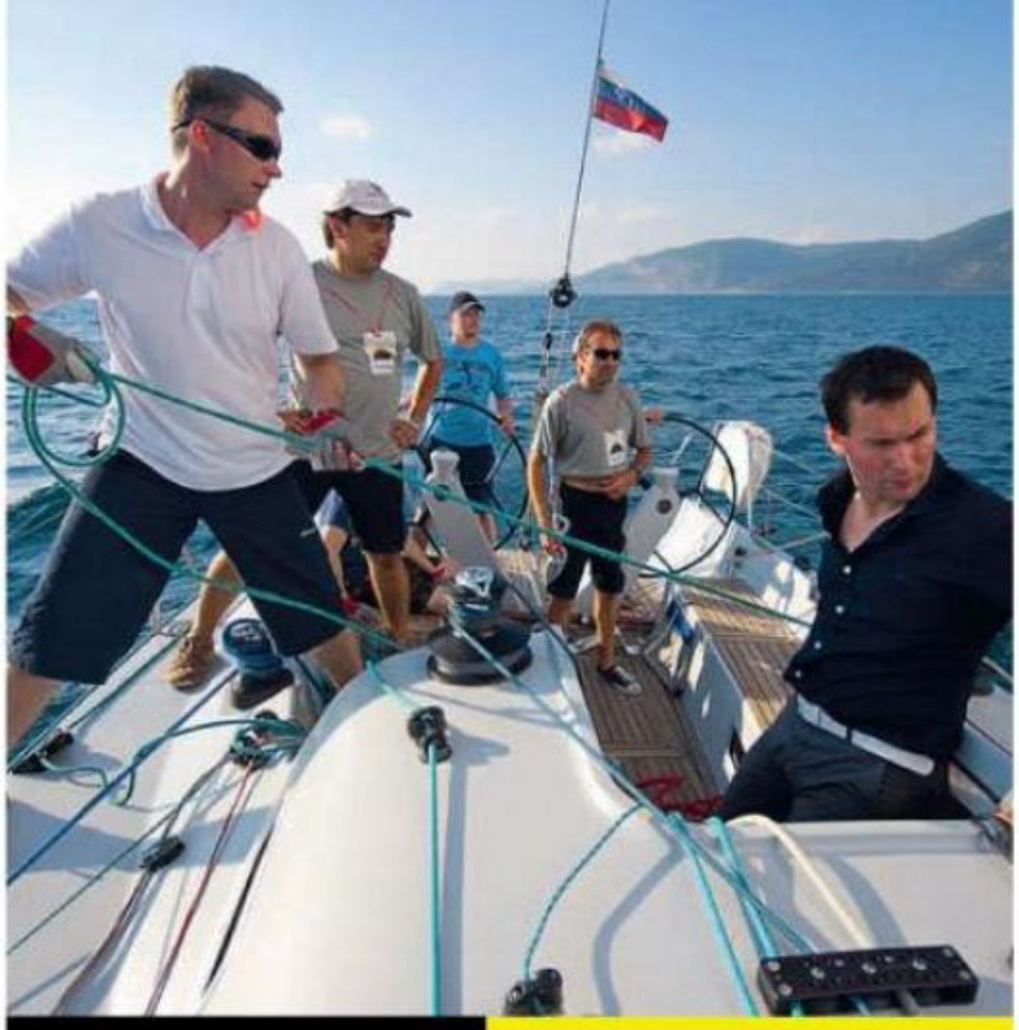
АВГУСТ

- **Что:** Bubble Baba Challenge
- **Где:** пос. Лосево, Ленинградская область
- **Когда:** точная дата неизвестна
- **Цена:** бесплатно

"Резиновая женщина — это не более чем средство передвижения". Такова ключевая идея праздника, который проходит летом в Ленинградской области. Действительно, праздник: обнимаешься с женщиной, а жена тебя к ней не ревнует — в этом что-то есть. Ну а если нет жены, тогда вообще делай что хочешь. Правда, от того, для чего изначально были созданы эти "резиновые Зины", мы бы советовали тебе воздержаться. Лучше греби.

Bubble Baba Challenge — это сплав на надувных женщинах по Лосевскому порогу реки Вуокса. Тебе нужно будет продемонстрировать недюжинную ловкость и выносливость. Еще бы: на резиновой женщине лежать — это тебе не байдаркой управлять. В прошлом году, правда, гонку отменили, но в этом обещают все проблемы решить.

- **bubblebabachallenge.ru**



ПРОСТО ОТДЫХ:

С 4–11 АВГУСТА

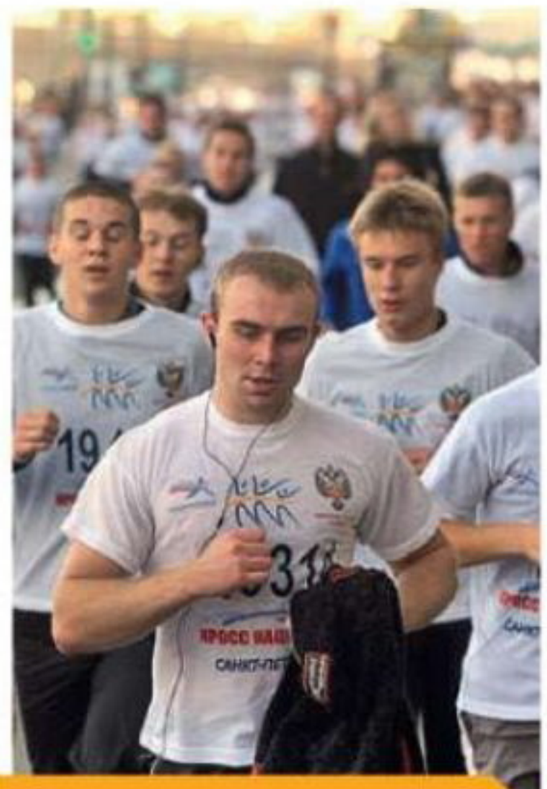
ПАРУСНАЯ ШКОЛА В ТАГАНРОГЕ

За неделю ты сможешь пройти путь от юнги до “морского волка”. Мы пробовали, и нам понравилось!

12 АВГУСТА

GLORIOUS AUGUST 12, ШОТЛАНДИЯ

Национальный шотландский праздник. В этот день открывается сезон охоты на куропатку. Разумеется, открывается охотой.



СЕНТЯБРЬ

- **Что:** “Кросс нации”
- **Где:** Россия
- **Когда:** 22 сентября
- **Цена:** бесплатно

Совершенно логичным выглядит дата проведения крупнейшего в России забега: он состоится именно в общенациональный День бега. В 2012 году забеги состоялись в 80 городах России, в году грядущем их должно быть еще больше. Так что, возможно, и ехать никуда не придется — только бежать. Цель можешь ставить какую хочешь — от победы до просто попытки финишировать не последним. В конце концов, это твой личный осенний марафон.

- **runsim.ru/krossnachii**

ПРОСТО ОТДЫХ:

ТУР НА ДЖИПАХ “69 ПАРАЛЛЕЛЬ”, КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ

Ты не знаешь свою страну, если не пробовал взять мощный внедорожник и бросить вызов ее суровой природе.

3 ИЮНЯ

ТОВАРИЩЕСКИЙ МАРАФОН, КВАЗУЛУ-НАТАЛ, ЮАР

Это одно из величайших в мире соревнований по бегу на длинные дистанции. Трасса длиной в 89 километров напоминает “Тур де Франс” по количеству спусков и подъемов. В общем, легко не будет никому!

6–9 ИЮНЯ

TEVA MOUNTAIN GAMES, КОЛОРАДО, США

Летние игры в горах — это фестиваль музыки и, конечно, спорта: велосипед, скалолазание, бег, каякинг, рафтинг и много чего еще. Уровень спортсменов очень высокий.

8 ИЮНЯ

MEN’S HEALTH URBANATHLON В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

ТОЧНАЯ ДАТА НЕИЗВЕСТНА

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРИКУ, ЧЕЛЯБИНСК

Челябинские мужики настолько суровы, что кричат громче всех — практически каждый профессиональный крикун может перекричать реактивный самолет. Уровень громкости будет определяться при помощи специальной чувствительной аппаратуры. Если сможешь крикнуть громче остальных, заслуженные 5000 рублей отправятся в твой карман.

7 ИЮЛЯ

BEER CAN REGATTA, ДАРВИН, АВСТРАЛИЯ

В 1974 году некие Лутц Франкенфельд и Пол-Райс Чемпен пытались очистить окрестности Дарвина от пустых пивных банок. Но деть их было некуда, поэтому из них решили сделать лодки. Так появилась регата, которая стала ежегодным увеселительным событием. Лодку можешь арендовать на месте или построить самостоятельно.

16–19 ИЮЛЯ

THE FOUR-DAY MARCH, НЕЙМЕГЕН, НИДЕРЛАНДЫ

Четырехдневные марши, также известные как “Великая ходьба”, ежегодно проводятся в голландском городе Неймегене. Около 40 000 человек всех возрастов со всего мира стекаются в этот городок, чтобы пройти за четыре дня 50 километров.

ОКТЯБРЬ

- **Что:** Фестиваль водного спорта и активного отдыха “SurfYogaFest’13”
- **Где:** Сочи
- **Когда:** 5–6 октября
- **Цена:** 500 руб.

Сочи позволяет готовить экзотические коктейли: совместить соревнования по серфингу, аквабайку и сноубордингу в одном месте. Например, прямо на пляже построить гору из снега для катания на досках — почему бы и нет? Ну и, как ты понял из названия, без йоги тоже не обойдется, так что если снежно-морские баталии тебя излишне взволнуют, можно будет помедитировать немного, а потом — снова в бой. Также в программе: мини-соревнования по слэклайну (хождение по тросу), экстремальные аттракционы, тирольский траверс (скоростной спуск по тросу с приземлением в воду), любимый редакцией Men’s Health тренажер балансборд, серфинг с веслом, а также бассейн, серф-бар и, конечно, вечеринки.

- **surfyogafest.ru**

ПРОСТО ОТДЫХ:

30 СЕНТЯБРЯ – 7 ОКТЯБРЯ

ДАЙВИНГ НА ГАЛАПАГОССКИХ ОСТРОВАХ

“Мало что сравнится с красотой, которая открывается взгляду при погружении под воду на Галапагосах”, — сможешь задумчиво говорить ты, прилетев обратно домой.

18–19 ОКТЯБРЯ

ВЕЛОТУР, БЕЗЕНГИ, КАБАРДИНО-БАЛКАРИЯ

Максимум впечатлений за минимум времени — вот как можно охарактеризовать двухдневный велотур в живописных горах Кабардино-Балкарии. Пятигорск, Голубые озера, Чегемские водопады — все это ты увидишь лично.

19–27 ОКТЯБРЯ

ВОСХОЖДЕНИЕ НА МОНБЛАН

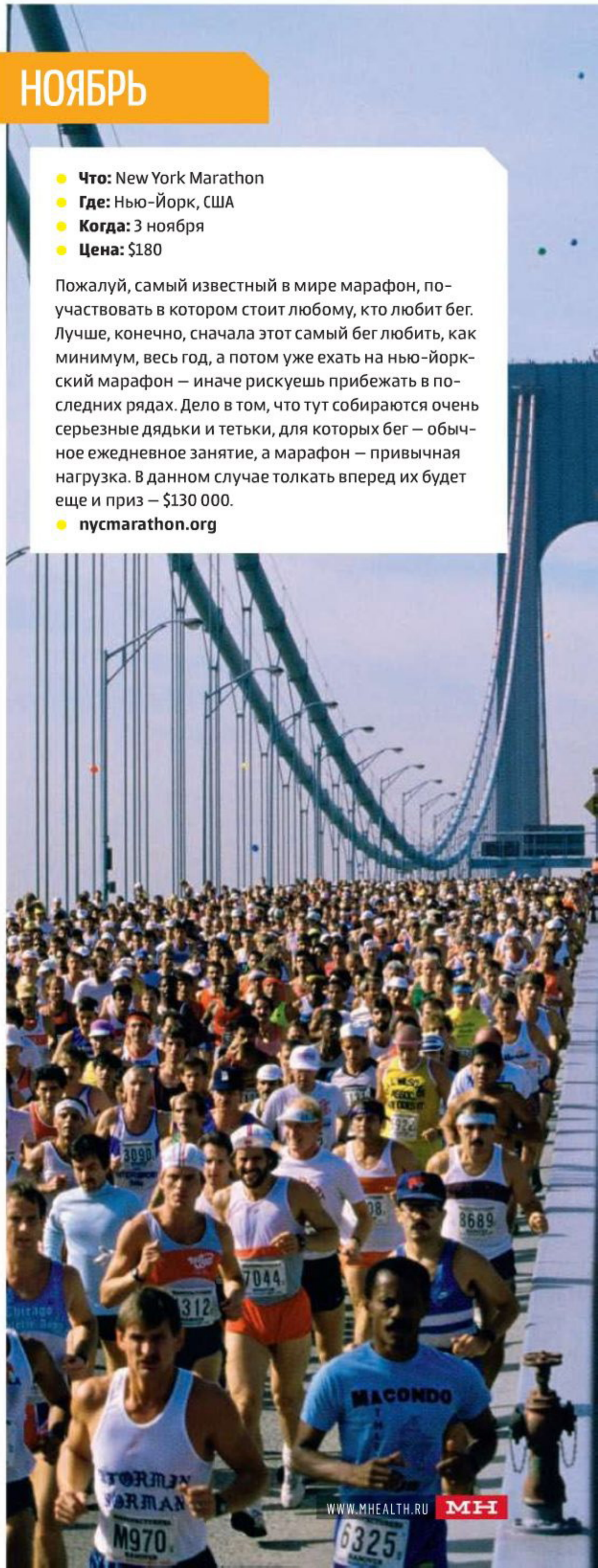
Год почти подошел к концу, а ты все еще не сделал чего-то выдающегося? Есть время все исправить и добавить свое имя в список покорителей Монблана — одной из крупнейших вершин Европы.

НОЯБРЬ

- **Что:** New York Marathon
- **Где:** Нью-Йорк, США
- **Когда:** 3 ноября
- **Цена:** $180

Пожалуй, самый известный в мире марафон, поучаствовать в котором стоит любому, кто любит бег. Лучше, конечно, сначала этот самый бег любить, как минимум, весь год, а потом уже ехать на нью-йоркский марафон — иначе рискуешь прибежать в последних рядах. Дело в том, что тут собираются очень серьезные дядьки и тетьки, для которых бег — обычное ежедневное занятие, а марафон — привычная нагрузка. В данном случае толкать вперед их будет еще и приз — $130 000.

- **nycmarathon.org**



ПРОСТО ОТДЫХ:

6–25 НОЯБРЯ

ВОСХОЖДЕНИЕ НА ЭВЕРЕСТ, КАТМАНДУ, НЕПАЛ

В составе небольшой группы таких же энтузиастов ты сможешь стать покорителем склонов высочайшей горы мира. Велик соблазн, не так ли?

ДЕКАБРЬ

- **Что:** теннис, “Кубок Мультиспорта”
- **Где:** Москва
- **Когда:** одни из выходных декабря
- **Цена:** 50 000 руб.

Старейший, самый престижный и очень представительный турнир по любительскому теннису. Участие в нем — отличный способ попробовать свои силы в соревнованиях не только с сильными, но и, зачастую, очень известными соперниками. Впрочем, это не единственный турнир для любителей — они проходят весь год в России и несколько раз в году — на выезде: на майские праздники и в первую неделю сентября — в Турции, а в конце февраля – начале марта — в Арабских Эмиратах.

- **amatour.ru**

ПРОСТО ОТДЫХ:

3–10 ДЕКАБРЯ

ДАЙВИНГ-ТУР, ФИЛИППИНЫ

Погружение в загадочный и прекрасный подводный мир Филиппин — хорошее приключение для завершения года. Устрой себе маленький праздник для души и тела. Вдруг сработает примета, и следующий год станет для тебя таким же ярким и красочным, как удивительные коралловые рифы и лазурная вода Тихого океана.

15–25 ДЕКАБРЯ

ВЕЛОТУР ПО ТАИЛАНДУ, БАНГКОК — ПХУКЕТ, ТАИЛАНД

На носу Новый год, а такой праздник нужно отмечать в хорошем настроении. Так создай себе его! Десять дней на солнечных побережьях Таиланда будут достойным завершением тяжелого трудового года. Самым необходимым — велосипедом — тебя обеспечат на месте. За неделю нужно преодолеть 850 километров.

11 АВГУСТА

ВЕЛОМАРАФОН “БОЛЬШОЙ КАМЕНЬ — 2013”, ВЕРХНИЙ УФАЛЕЙ, ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Это, пожалуй, самый массовый веломарафон на Урале. Сложная трасса, крутые повороты и море адреналина. Приготовься к тому, что будут лопаться и рваться шины. Предстоит падать, вставать, снова падать и снова вставать и ехать дальше. Прекрасный спортивный праздник для всех любителей маунтинбайка.

13 АВГУСТА

ВСЕРОССИЙСКИЕ МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО СТРИТБОЛУ “ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ”. ИЩИ БЛИЖАЙШИЙ К СЕБЕ ГОРОД, ГДЕ ПРОЙДЕТ ТУРНИР, И СОБИРАЙ КОМАНДУ.

1 СЕНТЯБРЯ

IRONMAN 70.3, ЗАЛЬЦБУРГ, АВСТРИЯ

Это вовсе не афиша популярного фильма. Ironman — это серия триатлонов, проходящих по всему миру. Ближайший к нам — в Зальцбурге. Плавание, велогонка и бег — вот что предстоит тебе в том случае, если ты станешь участником соревнования. Ну? Железный ты человек или нет?

14 СЕНТЯБРЯ

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО МЕТАНИЮ САПОГА, ВЕЛЛИНГТОН, НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Конечно, логичнее всего было провести это мероприятие в Италии, но и Новая Зеландия — тоже хорошо. В конце концов, может быть, именно это событие заставит тебя, наконец, добраться дотуда.

20 ОКТЯБРЯ

АМСТЕРДАМСКИЙ МАРАФОН, НИДЕРЛАНДЫ

Пусть другие едут в столицу Голландии за травой, мы едем туда за победой.

25 ДЕКАБРЯ

PETER PAN CUP, ЛОНДОН, АНГЛИЯ

Тебя ждет рождественский Лондон и заплыв среди местных моржей в ледяной воде.

СОБЫТИЯ

БУДЕТ

8–18 МАРТА

“БАЙКАЛ ТРОФИ” — КРУГОБАЙКАЛЬСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ НА ВНЕДОРОЖНИКАХ ПО ЛЬДУ ОЗЕРА

Двадцать участников бросят вызов природе. На маршруте протяженностью 2034 км их ждут слепящие глаза ледяные торосовые поля, трещины, преграждающие путь, и сотни километров снежной пустыни. Во время экспедиции участники успеют окунуться в прорубь с бодрящей водой Байкала, половить рыбу голыми руками, отведать местные блюда. “Байкал Трофи”, который проводится с 2005 года, имеет статус “Международный приключенческий проект”, и уже несколько лет ему принадлежит мировой рекорд по протяженности ледовой трассы. Внедорожники для участников экспедиции готовят инженеры исландской компании Arctic Trucks. В данный момент машины проходят испытания. Экспедиция, в составе которой будут и представители МН, стартует из поселка Листвянка. Финиш состоится через 10 дней. Объехав самое большое пресноводное озеро мира по периметру, команда участников вернется на исходную позицию. За подробностями и правилами участия заруливай на mhadventure.ru.

2–4 НОЯБРЯ 2012

19-Й ЛЫЖНЫЙ САЛОН В ГОСТИНОМ ДВОРЕ

Выставка достижений горнолыжного хозяйства была разделена на три части: зона Ski Build Expo (SBE, строительство и инжиниринг горнолыжных курортов), стенды для туристов и спортивные площадки. В 2012 году зона SBE выросла в 1,5 раза по сравнению с 2011 годом, что говорит о том, что количество горнолыжных курортов в России растет. На стендах турагентств и туроператоров было много посетителей, интересующихся активным отдыхом и путешествиями. Они могли получить необходимую информацию, выиграть призы, получить подарки и познакомиться с новыми зимними направлениями и вариантами перелетов.
В рамках спортивной программы прошли соревнования по скалолазанию в дисциплине “скорость”, организованные Федерацией скалолазания России; старты по беговым лыжам (дисциплина “ски-спринт”) при поддержке компании Intersport; соревнования по скейтборду, организованные школой Homeplace и Федерацией горнолыжного спорта и сноуборда Москвы. Самым ярким спортивным событием в рамках выставки стали соревнования по сноуборду под названием Moscow Rail Master в олимпийской дисциплине “джиббинг/слоупстайл”. На Лыжном салоне была сооружена искусственная конструкция с настоящим снегом, которую пытались покорить лучшие райдеры страны. В результате ожесточенной борьбы первым стал Денис “Бонус” Леонтьев из Санкт-Петербурга, вторым — Антон “Брук” Бородачев из Москвы, третьим — Алексей Некрасов из Мурманска. За трюками спортсменов наблюдали несколько тысяч зрителей.

Тем, кто не был в этот раз, советуем не пропустить контест Moscow Rail Master в начале ноября 2013 г.

ГАДЖЕТ

Технология Omni-Wind™ Block

Новая технологичная разработка Omni-Wind™ Block компании Columbia Sportswear спасает любителей активного отдыха и приключений от одного из самых неприятных природных явлений — пронзительного ветра. На улице 0°C, но по ощущениям — это все -10°C, ведь дует северный ветер. Именно в таких случаях на помощь приходит технология Omni-Wind™ Block. Инновационное сочетание ткани и специальной мембраны максимально быстро выводит излишние испарения наружу, при этом полностью блокирует поток холодного воздуха.

ПЕРСОНА

Кандид Товекс

В конце ноября Москву и Санкт-Петербург посетил один из самых талантливых лыжников мира Кандид Товекс, он прилетел в Россию на премьеру своего фильма Few Words. Этот фильм, созданный при поддержке компании Quiksilver, показывает путь к успеху знаменитого лыжника, ставшего кумиром для целого поколения нью-скулеров.

Кандиду Товексу удалось взять три золотых медали на зимних X-Games в трех различных дисциплинах (Big Air в 2000-м, Super Pipe в 2003-м и Slopestyle в 2007-м). Несмотря на серьезную травму, полученную в 2007 году (врачи утверждали, что Кандид больше не будет прыгать на лыжах), он вернулся в большой спорт. Более того, в январе 2010 года выиграл одно из самых зрелищных и известных бэккантри-соревнований Red Bull Linecatcher, а несколько недель спустя — стал чемпионом мира по фрирайду, заняв первое место на Freeride World Tour.

Кандид Товекс создал свое именное спортивное мероприятие The Candide Invitational, на которое он ежегодно приглашает самых выдающихся лыжников мира — побороться за звание лучшего на фигурах огромных размеров.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР*

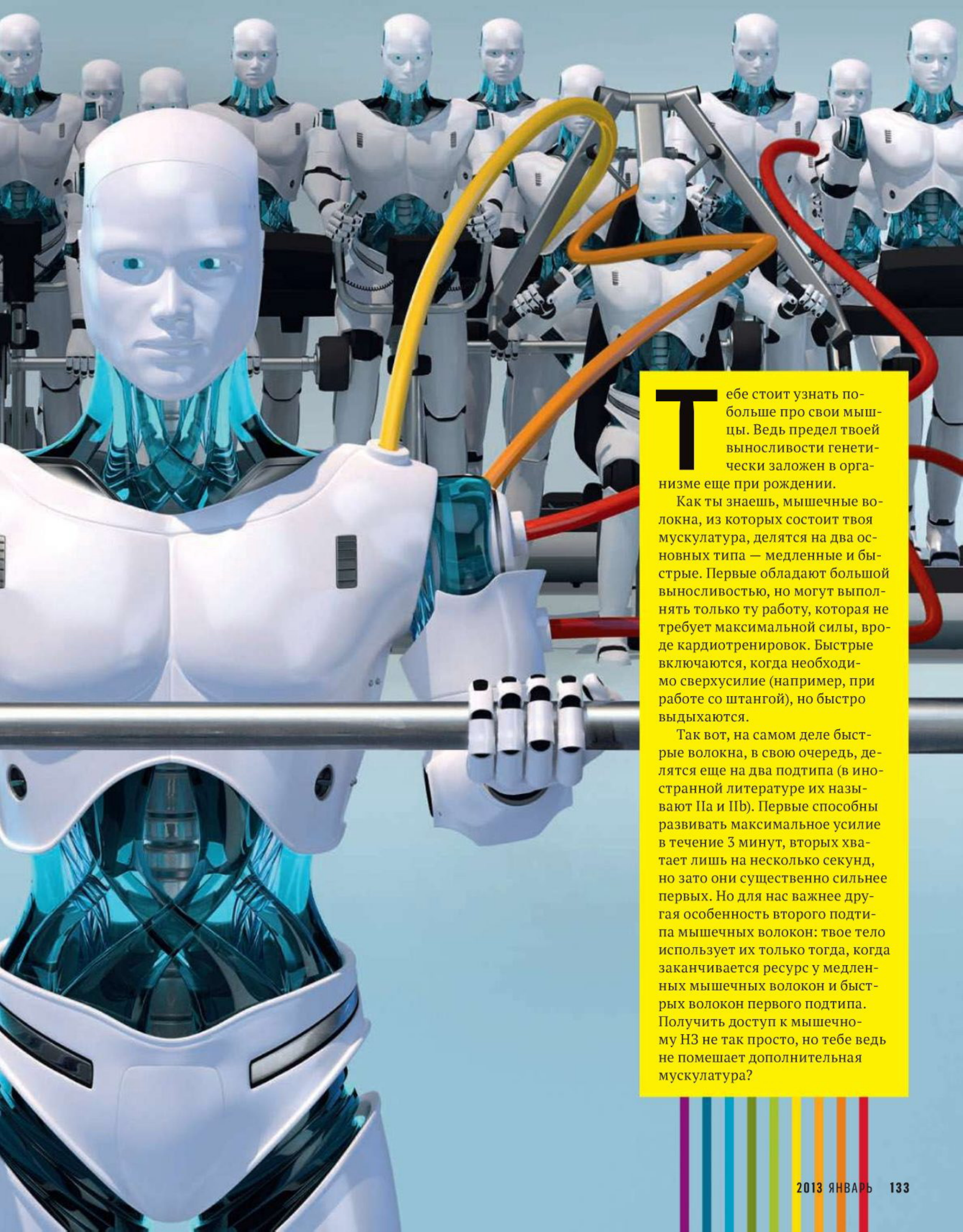
ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ДМИТРИЯ СМИРНОВА**

*ПТ

ЗА ЧЕРТОЙ УСТАЛОСТИ

У ТВОЕГО ОРГАНИЗМА ЕСТЬ СКРЫТЫЙ РЕСУРС, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ РАБОТАТЬ В СПОРТЗАЛЕ ДОЛЬШЕ, ПОДНИМАТЬ БОЛЬШЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ НАРАЩИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ. ТОЛЬКО НАДО ЗНАТЬ, КАК ПОДКЛЮЧИТЬ ЭТОТ РЕСУРС. У НАС ЕСТЬ РЕЦЕПТ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA/DEBUT ART, ФОТО: BETH BISCHOFF



Тебе стоит узнать побольше про свои мышцы. Ведь предел твоей выносливости генетически заложен в организме еще при рождении.

Как ты знаешь, мышечные волокна, из которых состоит твоя мускулатура, делятся на два основных типа — медленные и быстрые. Первые обладают большой выносливостью, но могут выполнять только ту работу, которая не требует максимальной силы, вроде кардиотренировок. Быстрые включаются, когда необходимо сверхусилие (например, при работе со штангой), но быстро выдыхаются.

Так вот, на самом деле быстрые волокна, в свою очередь, делятся еще на два подтипа (в иностранной литературе их называют IIa и IIb). Первые способны развивать максимальное усилие в течение 3 минут, вторых хватает лишь на несколько секунд, но зато они существенно сильнее первых. Но для нас важнее другая особенность второго подтипа мышечных волокон: твое тело использует их только тогда, когда заканчивается ресурс у медленных мышечных волокон и быстрых волокон первого подтипа. Получить доступ к мышечному НЗ не так просто, но тебе ведь не помешает дополнительная мускулатура?

ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Эта программа в первую очередь нацелена на ускоренный мышечный рост. Упражнения разработаны таким образом, чтобы объединить в себе интенсивные силовые нагрузки с работой на баланс. Исследования показывают, что это верный способ заставить свои мышцы подключить к работе все имеющиеся ресурсы.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Проводи эту тренировку раз в три дня. Выполняй все упражнения в предписанном порядке, не переходя к следующему, пока не сделаешь все повторы предыдущего. Упражнения 1, 4 и 7 выполняются в статическом режиме: просто удерживай нужное положение столько, сколько сможешь. Упражнения 2, 5 и 8, напротив, выполняются в баллистическом режиме: делай каждый повтор максимально быстро и мощно, не теряя правильной техники. Упражнения 3, 6 и 9 — обычные силовые. Вся тренировка, без учета разминки, займет у тебя не больше 40 минут.

1 Обратные подтягивания на TRX с опорой о BOSU

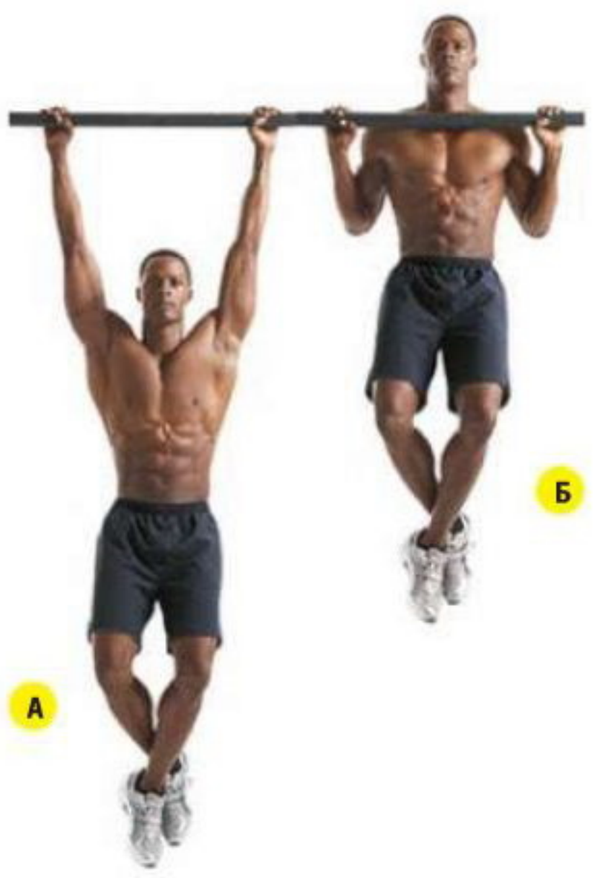
Прикрепи TRX к перекладине, возьмись за рукояти и повисни спиной вниз. Пятки положи на BOSU (если ты не смог найти BOSU, используй в качестве подставки фитбол или медбол). Ноги с корпусом выведи в единую линию и разведи лопатки **(А)**. Подтянись вверх, сводя лопатки **(Б)**. Задержись в этом положении на 15 секунд.
СДЕЛАЙ 3 подхода по 15 секунд каждый.
ОТДЫХ между подходами 30 секунд.

2 Тяга гантелей лежа на наклонной скамье

Установи скамью под углом 30 градусов. Ложись на нее животом, взяв в руки гантели, ладони разверни друг на друга **(А)**. Используй рабочий вес, с которым можешь сделать 10 повторов. Сводя лопатки, подтяни гантели к торсу **(Б)**, затем вернись в исходное положение. Работай как можно быстрее — каждый повтор должен быть максимально взрывным и мощным.
СДЕЛАЙ 3 подхода по 4 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.

3 Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись хватом чуть шире плеч **(А)**. Подтянись вверх и прикоснись к ней верхом груди **(Б)**. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное положение. Если ты можешь сделать больше, чем 3 технически безупречных повтора, используй дополнительное отягощение — крепи его к поясу.
СДЕЛАЙ 4 подхода по 3 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.



4 Отжимания на TRX

Прикрепи TRX к перекладине так, чтобы рукояти были примерно в полуметре от пола. Прими исходное положение для отжиманий — кисти на рукоятках, как на картинке, мыски на полу, корпус и ноги в одну линию **(А)**. Теперь опустись в нижнюю точку **(Б)**. Задержись в этом положении на 15 секунд. Если хочешь усложнить упражнение, стой на одной ноге, положив на нее ступню второй.
СДЕЛАЙ 3 подхода по 15 секунд каждый.
ОТДЫХ между подходами по 30 секунд.

5 Отжимания с хлопком

Прими исходное положение для отжиманий, расставив руки шире плеч **(А)**. Медленно опустись вниз, согнув руки в локтях **(Б)**. Теперь с силой оттолкнись так, чтобы руки оторвались от пола. Хлопни ладонями перед грудью **(В)**, после чего приземлись и продолжи. Держи мышцы живота и спины напряженными на протяжении всего упражнения. Если ты можешь сделать больше 4 повторов за раз, попробуй делать хлопок за головой или за спиной — это потребует от тебя более мощного усилия.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 4 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.

6 Отжимания на брусьях

Устройся на брусьях, выпрямив руки, чуть наклонив корпус вперед и скрестив лодыжки **(А)**. Плавно опустись как можно ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Если ты можешь сделать больше 3 повторов, крепи к поясу дополнительное отягощение.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 3 повтора.
ОТДЫХ между подходами по 60 секунд.

7 Балансирование на одной ноге

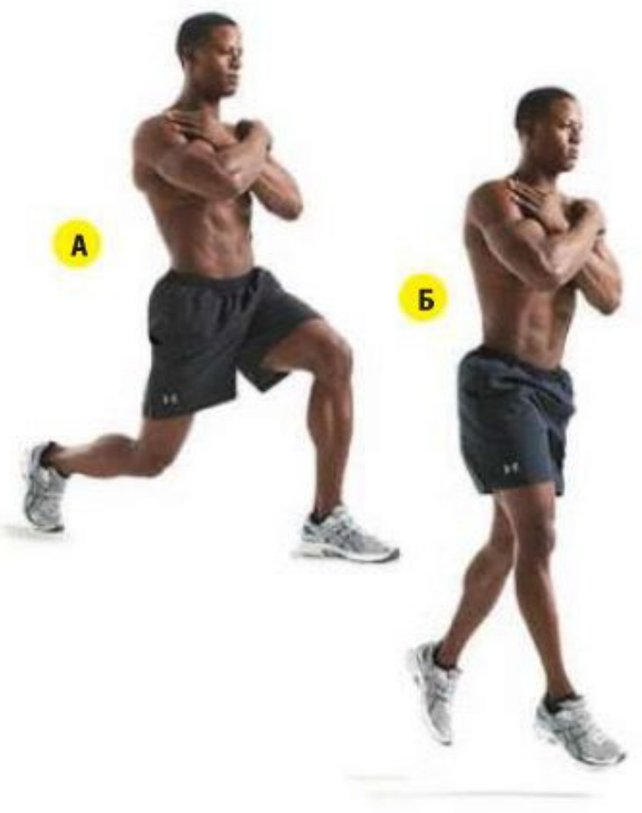
Встань на BOSU правой ногой. Левую ногу подними перед собой, как на картинке, руки поставь на пояс **(А)**. Согни опорную ногу в колене настолько, насколько сможешь, не теряя равновесия **(Б)**. Удерживая напряжение в мышцах бедра рабочей ноги, продержи положение 15 секунд. Отдохни и повтори для другой ноги.

СДЕЛАЙ 3 подхода по 15 секунд каждый.
ОТДЫХ между подходами 30 секунд.

8 Прыжковый выпад

Шагни вперед левой ногой так, чтобы между твоими ступнями было примерно 60–90 см, скрести руки на груди и опустись в выпад **(А)**. Затем мощно выпрыгни вверх **(Б)** и в воздухе поменяй ноги местами так, чтобы впереди была правая нога. Мягко приземлись и тут же повтори. Чтобы при выполнении этого упражнения тебе было проще сохранять равновесие, зафиксируй взгляд на любом неподвижном объекте перед собой. Если тебе слишком легко, прижми к груди диск от штанги или возьми в руки по гантели.

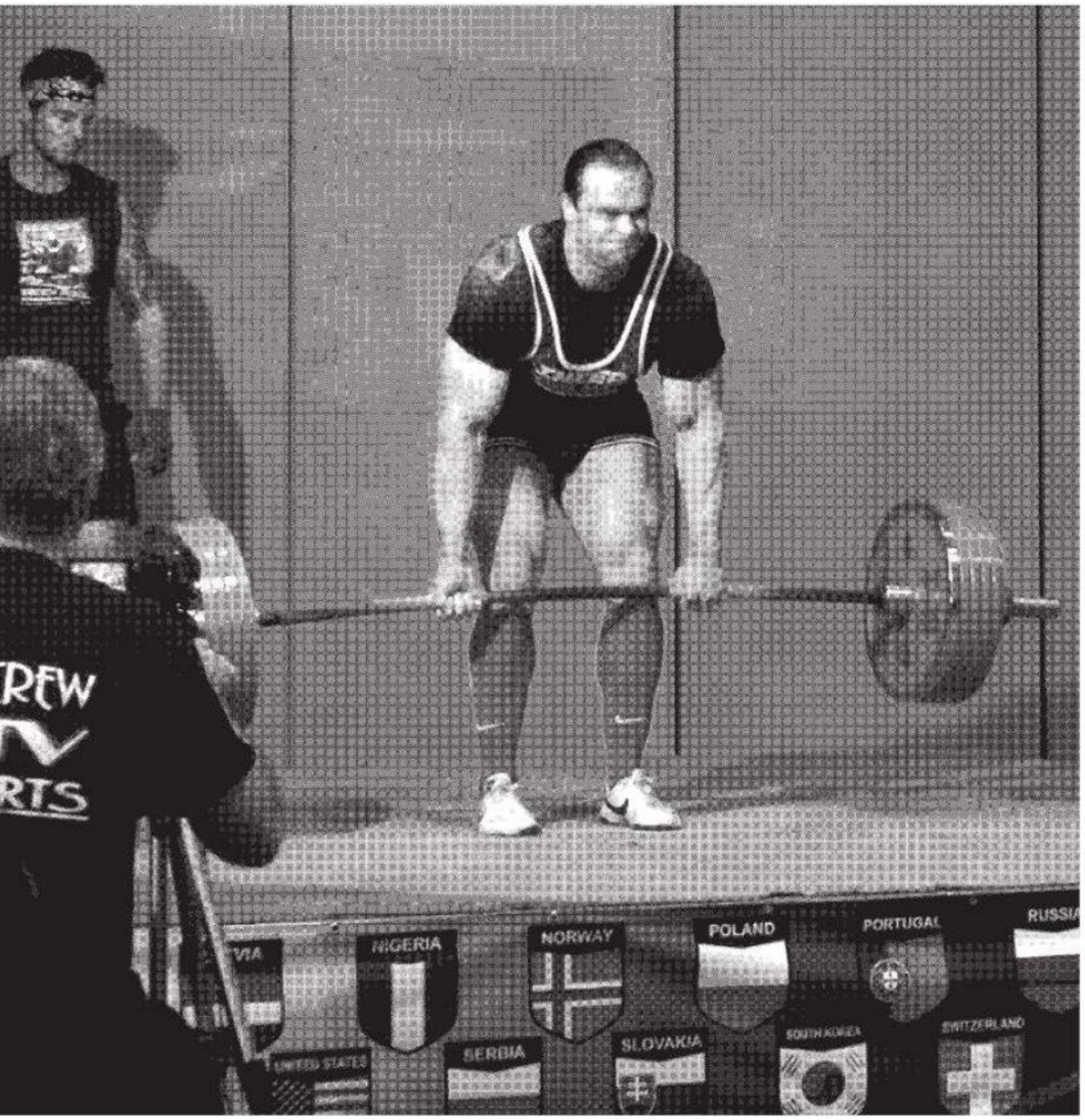
СДЕЛАЙ 3 подхода по 4 повтора каждой ногой (всего 8 повторов за подход).
ОТДЫХ по 60 секунд между подходами.



9 Фронтальные приседания со штангой

Поставь на штангу максимальный вес, с которым ты сможешь сделать 3 повтора. Помести штангу на передние дельты, взявшись за гриф хватом снизу и выставив локти вперед **(А)**. Позволь штанге скатиться на кончики пальцев так, чтобы гриф надежно поместился у тебя на плечах. Глубоко присядь вниз, не отрывая пяток от пола и не округляя поясничного отдела позвоночника **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 3 повтора.
ОТДЫХ между подходами 60 секунд.



ТЯЖЕЛО РУССКОМУ В ЛАС-ВЕГАСЕ

ФИТНЕС-РЕДАКТОР НАШЕГО ЖУРНАЛА ДМИТРИЙ СМИРНОВ СТАЛ БРОНЗОВЫМ ПРИЗЕРОМ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ. ВЕРНУВШИСЬ В МОСКВУ, НАШ ГЕРОЙ НЕПРЕРЫВНО ГОВОРИЛ ОБ ЭТОМ. А МЫ ЗАПИСЫВАЛИ.

“ЭТО ЗНАМЕНАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ проходило с 6 по 11 ноября 2012 года в городе распутства, легкой наживы и громких общественных мероприятий — Лас-Вегасе, штат Невада, США. Всемирный пауэрлифтерский конгресс (или WPC, на местном диалекте) провел очередной чемпионат мира по жиму штанги лежа и пауэрлифтингу. Ваш покорный слуга принял в данном событии непосредственное участие, соревнуясь в дивизионе безэкипировочного пауэрлифтинга в весовой категории до 125 кг. Безэкипировочный дивизион означает, что использование бинтов на колени и специальной экипировки — жимовых маек и комбинезонов для приседа и тяги — запрещено. Только живые мышцы, отточенная техника и стальная воля спортсмена плюс тяжелоатлетический пояс и напульсники.

На место съехались более 800 спортсменов из 30 стран, начиная с России, Франции, Германии и Финляндии, заканчивая Нигерией, Канадой, Украиной и Португалией. Само событие проходило в одном из старейших мест Вегаса, где выступал еще сам Элвис, — Riviera Hotel. Толпы крупных и не очень силовиков поселились там же, чем шокировали неосведомленных соседей по отелю и весьма порадовали местные рестораны, сделавшие, наверное, годовую выручку за 6 дней. Событие обогатилось присутствием таких

Первое место в дивизионе безэкипировочного пауэрлифтинга в весовой категории до 125 кг занял аргентинец Мауро Спинарди, второе — американец Кевин Смит и третье — Дмитрий Смирнов

Смирнов с Сергеем Дараганом (Россия) — чемпионом мира в дивизионе безэкипировочного пауэрлифтинга, весовая категория до 140 кг

звезд, как Скот Мендельсон (многократный рекордсмен в жиме лежа) и Эрни Франтц — а это вообще отец-основатель пауэрлифтинга, всемирно уважаемый ветеран, начинавший много лет назад. Кстати, Эрни продолжает выступать и тренироваться даже сейчас, хотя ему уже более 80 лет.

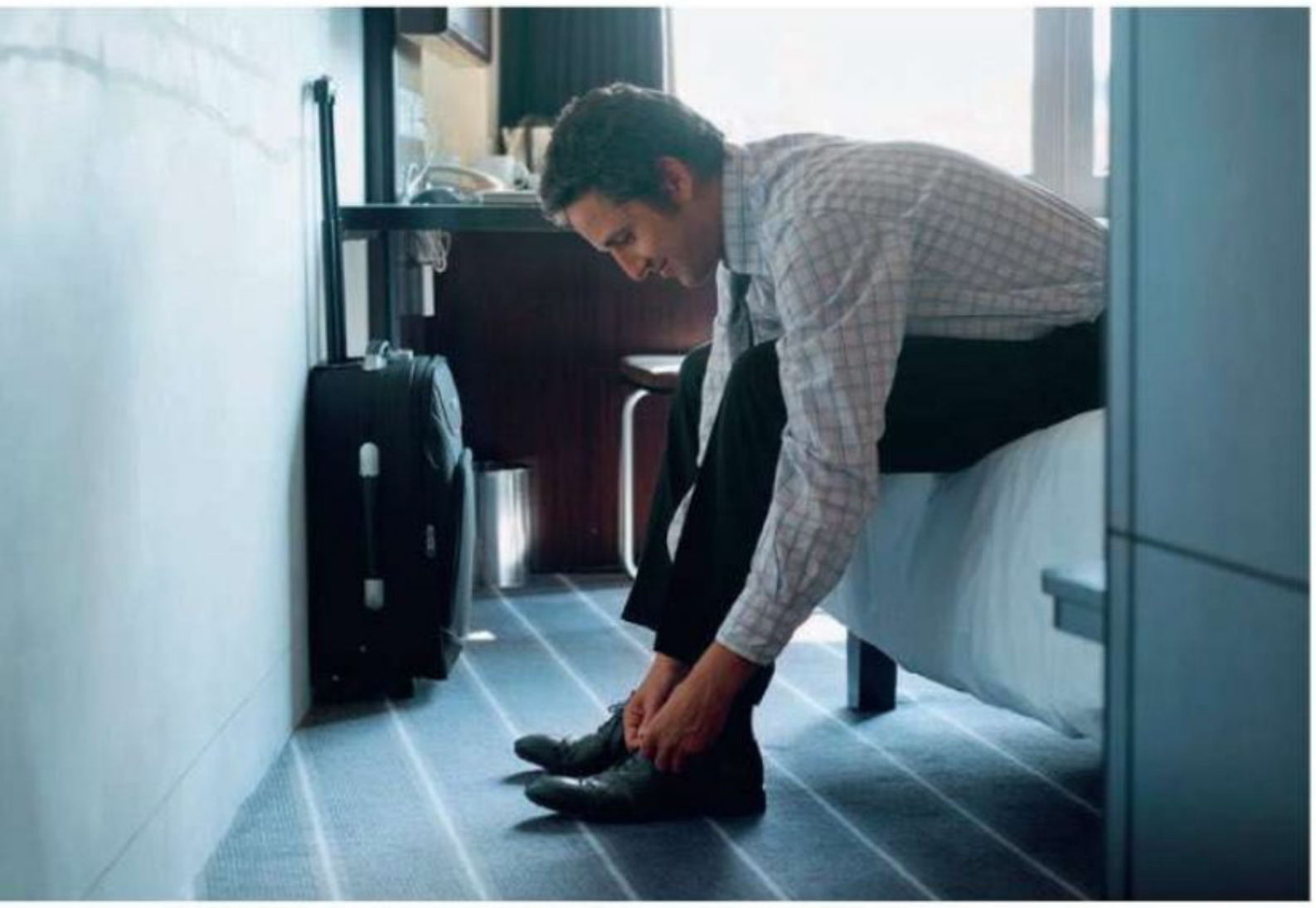
Попасть сюда было непросто во всех смыслах. Для начала в состав нашей национальной сборной брали призеров отборочных соревнований чуть меньшего масштаба. Мне посчастливилось стать бронзовым призером чемпионата России в июне 2012 года, так что с этим проблем не было. Они начались по дороге: в Нью-Йорке случилась снежная буря, самолеты вместе со всем аэродромом заледенели, и все рейсы отменили. В итоге я добирался в Вегас не сутки, а почти двое: в среду рано утром вылетел, в четверг в полночь прилетел, а в пятницу в девять утра уже соревновался. Несмотря на два практически бессонных дня, проведенных впроголодь в незнакомой стране, мне удалось превысить свой личный рекорд на 7,5 кг в общей сумме — меньше, чем я хотел, но все же 760 кг. Из знаменательных результатов могу отметить выполненный мной жим лежа 200 кг и становую тягу без пояса 300 кг. Показанных весов оказалось достаточно для того, чтобы занять приятное третье место и получить бронзовую медаль. Кстати, из русской делегации я в своей категории выступил лучше всех. Да и вообще наша сборная показала самый высокий результат на этом турнире, взяв первое место в командном зачете по безэкипировочному дивизиону и второе в экипировке. Абсолютным чемпионом мира в пауэрлифтинге без экипировки был признан тоже наш спортсмен — Николай Фесанюк из Москвы". ■

КАК ПОДНЯТЬ ПОБОЛЬШЕ

В редакцию пришло письмо: "Год назад я занял 2 место в любительских соревнованиях по пауэрлифтингу. Теперь хочу занять первое. Как составить специальный план тренировок? Андрей Плюта".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ ОТВЕТИЛ:

"Главный принцип построения любых силовых программ — это частое повторение тренируемого движения. Того, силовой результат в котором тебя больше всего интересует. Так, к примеру, жим лежа в силовых программах может выполняться до 4 раз в неделю, приседания со штангой на спине — 2–4 раза в неделю, а становая тяга — раз в 1–2 недели, в зависимости от избранного метода. Величина используемых рабочих весов может колебаться от 60 до 95–105 процентов от 1ПМ — твоего результата "на раз". В случае частых тренировок интенсивность каждого занятия должна варьироваться так, чтобы подряд не проводились две тяжелых тренировки, особенно если речь идет о повторе одного и того же упражнения. Подходов может использоваться достаточно много — не редкость 8–11 подходов приседа и жима за тренировку — правда, с учетом разминочных сетов. Из подсобных упражнений наиболее ценными являются не травмирующие локтевые суставы упражнения на трицепсы, односуставные упражнения для грудных мышц и любые движения, укрепляющие разгибатели позвоночника — гиперэкстензии с дополнительным весом, например. Ну и, конечно, очень важно помнить про движения, уравновешивающие однобокие нагрузки от жимов и приседов и снижающие риск травмы плечевых и коленных суставов. К примеру, тяги штанги в наклоне, разводки с гантелями в наклоне, "пугало" с гантелями стоя/сидя, подтягивания, подъемы таза лежа с опорой о фитбол одной ногой и все прочее".



ЧЕМОДАН, ЧЕБУРЕКИ, ЧЕБОКСАРЫ

ВОПРОС

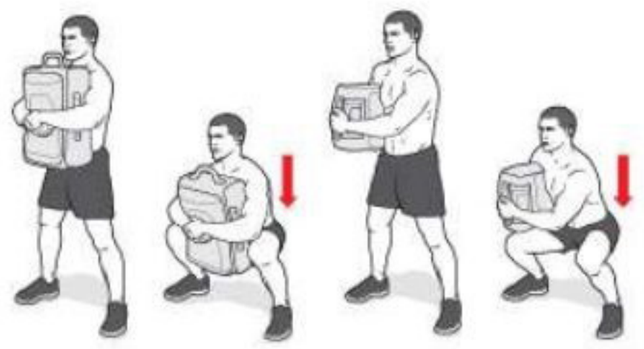
Я много путешествую по работе. Командировки мешают регулярно заниматься спортом — тренажерные залы есть далеко не во всех гостиницах. Посоветуйте способ поддерживать форму в поездках.

Михаил

ОТВЕТ **Поддерживать форму и даже набирать мышечную массу в поездках тебе поможет чемодан. С помощью этого снаряда в обычном гостиничном номере можно проводить интенсивные и результативные тренировки. Пример такой физзарядки — перед тобой.**

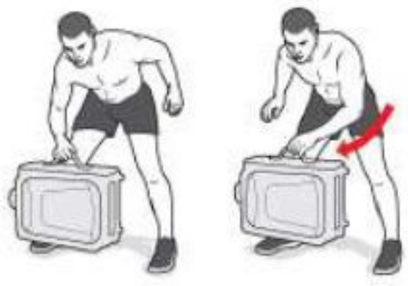
ИНСТРУКЦИЯ

Чемодан должен быть нагружен так, чтобы тебе было тяжело. Выполняй упражнения в формате круговой тренировки — подряд, отдых при переходе от одного к другому не более 15 сек. На каждый подход затрачивай по 45 сек., стараясь сделать за это время максимальное количество повторов. Сделав весь круг, отдохни до полного восстановления, но не больше 3 мин., и повтори. Всего за тренировку необходимо выполнить 6 кругов.



1. Приседания

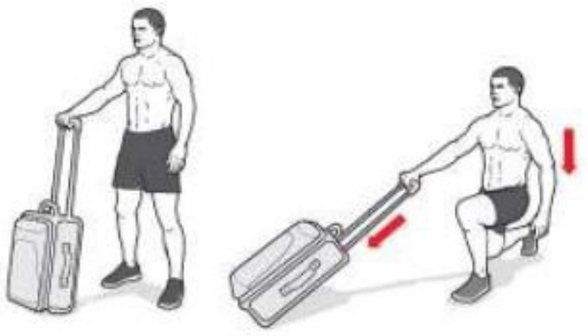
Встань, поставив ноги шире плеч. Чемодан обхвати руками и помести перед грудью. Отводя таз назад, присядь так, чтобы твои бедра были параллельны полу. Вернись в исходное положение и, не останавливаясь, возьми чемодан под мышку справа, как показано на рисунке. Снова присядь, вернись в исходное положение и возьми чемодан под мышку слева. Это был один повтор. Продолжай выполнять приседания по этой же схеме.



2. Жонглирование

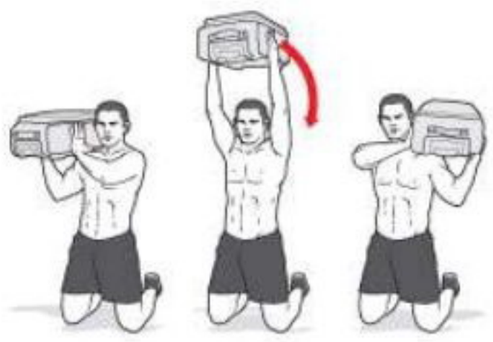
Поставь чемодан на бок ручкой вверх, как на картинке. Ноги поставь шире плеч, наклонись вперед, отведи таз назад и чуть прогнись в пояснице. Возьмись за ручку правой рукой. Мощным движением потяни чемодан к груди и в верхней точке траектории перехвати левой рукой. Плавно опусти чемодан к полу и, не позволяя ему коснуться земли, вновь потяни вверх. Опять смени руку. Продолжай жонглировать, пока не истечет время выполнения подхода.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM



3. Выпады

Поставь чемодан перед собой, как на картинке. Выдвинь ручку до упора и возьмись за нее правой рукой. Кати чемодан вперед, как на картинке, одновременно делая вслед за ним большой шаг левой ногой и опускаясь в выпад. Выпад должен быть достаточно глубоким — так, чтобы колено оставшейся сзади ноги почти коснулось пола. Все 45 сек., которые длится подход, делай выпад одной и той же ногой. Смени ногу в следующем круге.



4. Жим из стороны в сторону

Встань на колени и положи чемодан на правое плечо, держа его за боковые стенки, как на картинке. Напряги мышцы живота и ягодицы, после чего выжми чемодан над головой и, не останавливаясь, перемести его на левое плечо. Вновь выжми и вернись в первоначальное положение. Продолжай в том же духе. Слишком легко? Тогда сядь на пол, разведи прямые ноги в стороны и жми в этом положении. Если же для тебя слишком тяжел базовый вариант, жми чемодан стоя или в положении сплит-приседа.

5. Скалолаз

Прими положение упора лежа, положив чемодан слева, и зацепись за его ручку левой ступней, как на картинке. Держи корпус в одну линию с ногами, напрягая живот и ягодицы. Придвинь чемодан к себе ногой, подтянув колено как можно ближе к плечу. Вернись в исходное положение и повтори. Смени ногу, выполняя следующий круг.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО АМИНОКИСЛОТЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. РЕШИЛ ВЗЯТЬ, НО ПРОДАВЩИЦА ЗАСТИГЛА МЕНЯ ВРАСПЛОХ ВОПРОСОМ: “ВАМ BCAA ИЛИ ОБЫЧНЫЕ?” РАЗНИЦУ ОНА МНЕ ОБЪЯСНИТЬ НЕ СМОГЛА. ПОДСКАЖИТЕ, ЧТО ВСЕ ЖЕ ЛУЧШЕ.

Артем Котляров

Действительно, аминокислоты являются непосредственным строительным материалом для мышечной ткани. На рынке спортивного питания существуют две основные разновидности “аминок” — комплексные аминокислоты и BCAA. Комплексные представляют собой весь спектр аминокислот, которые нужны человеческому организму для осуществления всех связанных с белковым обменом процессов. BCAA — это всего три аминокислоты: изолейцин, лейцин и валин. Различие в том, что BCAA обычно используют как антикатаболик, пытаясь избежать потерь мышечной массы во время сгонки лишнего жира. А комплексные аминокислоты, как правило, нужны для коррекции доли белка в рационе при наборе мышечной массы и увеличении силы. Так что тебе нужны комплексные “аминки” — принимай их вместе с едой 3-4 раза в день, руководствуясь указаниями на упаковке.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

НЕДАВНО ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ — КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ ПЕРВОГО ПОЯСНИЧНОГО ПОЗВОНКА. УЗНАЛ, ЧТО ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ. КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ, А ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ПРИ РАБОТЕ В ЗАЛЕ.

Алексей Грабко

Я всегда сомневался в пользе тренировки мышц глубоких слоев. Ведь их основная функция — помогать поверхностным большим мышцам, не более того. А вот укреплением ягодичных мышц, разгибателей позвоночника, мышц середины спины и всего кора в целом стоит заняться. Тебе рекомендуется осторожное выполнение всех видов гиперэкстензий, становых тяг и стабилизирующих упражнений на кор. Они помогут тебе сохранить полноценную функциональность травмированного позвоночника. Избегай упражнений с подъемом отягощения над головой, особенно одной рукой. Возможно, придется либо полностью отказаться от приседаний со штангой на спине, либо работать с небольшими весами.

СТОИТ 15–20 МИНУТ ПОДЕЛАТЬ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК НАЧИНАЕТ СИЛЬНО КРУЖИТЬСЯ ГОЛОВА, ЗАКЛАДЫВАЕТ УШИ, ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ. СТАЛ ЗАНИМАТЬСЯ СОВСЕМ НЕДАВНО, ЧАЩЕ ВСЕГО ДО ОБЕДА, ПЕРЕД ЭТИМ УПОТРЕБИВ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ. В СВЯЗИ С ЧЕМ ЭТИ СИМПТОМЫ МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ?

Василий

Так часто бывает у тех, кто только начал тренироваться и пока не умеет дозировать нагрузки. Попробуй последить за своим пульсом после первого подхода и перед вторым. Если частота сердечных сокращений “улетает” после подхода за 140–150 ударов в минуту — ты выбираешь слишком тяжелые для себя упражнения, веса или делаешь чрезмерное пока количество повторов. В этом случае просто работай с меньшими весами, выбирай упражнения попроще, сократи количество повторов.

Вторая ошибка в том, что ты слишком рано начинаешь следующий подход. Если непосредственно перед его началом твой пульс не снизился до 110 ударов в минуту, значит, тебе нужен еще отдых. И не важно, сколько он будет длиться, хоть 10 минут, — для тебя пока главное правило: не приступать к следующему подходу слишком поспешно.

При соблюдении данных рекомендаций все неприятные симптомы должны сразу исчезнуть. Если этого не произошло — обращайся к врачу.

GUIDE to STYLE

01.2013

решение

КАК ЭТО ПО-РУССКИ!

УШАНКА, ХОТЬ И НЕ МОЖЕТ СЧИТАТЬСЯ НАШИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ИЗОБРЕТЕНИЕМ НА ВСЕ СТО, НАСТОЛЬКО ПРОЧНО СВЯЗАНА С ОБРАЗОМ "НАСТОЯЩЕГО РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА", ЧТО ДАЖЕ В ИМПОРТНОМ ВАРИАНТЕ НЕ ТЕРЯЕТ СВОЕГО ОСОБОГО ХАРАКТЕРА. ВОТ ДАЖЕ ПО-АНГЛИЙСКИ ОНА ЗОВЕТСЯ КОРОТКО И ЯСНО — SHAPKA.

Strellson

Ugg Australia

Borsalino

H&M

ВХОДИТ И ВЫХОДИТ

МОДА — ШТУКА ПЕРЕМЕНЧИВАЯ, И СЛЕДИТЬ ЗА НЕЙ — ДИКАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. МЫ ПРИНЯЛИ УДАР НА СЕБЯ И ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ ТЕНДЕНЦИИ-2013 — ЧТО БУДЕТ В ТРЕНДЕ, А ЧТО ПОЛУЧИТ ОТСТАВКУ. ВОТ ТЕБЕ РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ: КАКИМИ ВЕЩАМИ СТОИТ СРОЧНО РАЗЖИТЬСЯ, А КАКИЕ — ЗАПИХНУТЬ НА АНТРЕСОЛИ. ТОЛЬКО НИЧЕГО НЕ ВЫБРАСЫВАЙ, МОДА — ШТУКА ПЕРЕМЕНЧИВАЯ.

ШЛЯПА С БОЛЬШИМИ ПОЛЯМИ

ШТАНЫ-БАНАНЫ

БОРОДА

ЦВЕТНЫЕ НОСКИ

БОТИНКИ НА ТОЛСТОЙ ПОДОШВЕ

ДЕДУШКИН ПИДЖАК

ТРЕХДНЕВНАЯ ЩЕТИНА

ШЛЯПА С УЗКИМИ ПОЛЯМИ

БОТИНКИ НА ТОНКОЙ ПОДОШВЕ

БОТИНКИ НА БОСУ НОГУ

БРЮКИ-РЕЙТУЗЫ

ПИДЖАК МЛАДШЕГО БРАТА

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ – И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ЛОСЬОН ПОСЛЕ БРИТЬЯ L'ORÉAL MEN EXPERT.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от L'Oréal Men Expert.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала маленького формата и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала маленького формата и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH011306

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

- **Срок купона истекает 28 февраля 2013 г.** **Цены действительны только по России.**
- **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-1760.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Плательщик (подпись) _____

Кассир

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Плательщик (подпись) _____

Кассир

БУДЬ ВЫШЕ

ЗИМА — НЕ ПОВОД ЗАБЫТЬ О СТИЛЕ И ВЫГЛЯДЕТЬ НЕМНОГИМ ЭЛЕГАНТНЕЕ АМУНДСЕНА. ДА И ХОЛОДА УЖЕ ДАВНО НЕ ТЕ, ТАК ЧТО ЗАБУДЬ О ПОКАЗАНИЯХ ТЕРМОМЕТРА И СМЕЛО ВЫТВОРЯЙ ВСЕ, ЧТО ТЕБЕ И В ТЕПЛЫЕ ДЕНЬКИ НРАВИЛОСЬ — НОСИ СВЕТЛОЕ, ЯРКОЕ, МНОГОСЛОЙНОЕ. МОДНОЕ.

Свитер **Guess Jeans**
Дубленка **Boss Orange**
Джинсы **Kaporal**
Ботинки **Rockport**
Шапка **Kenzo**
Перчатки **Gant**

Худи **Freddy**
Куртка **Dior Homme**
Джинсы **Pepe Jeans**
Шапка **Tommy Hilfiger**
Перчатки **TJ Collection**

Свитер **Pepe Jeans**
Кардиган **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Next**
Шапка **Ugg Australia**
Ювелирные украшения
Vitaly Azarov

Рубашка **Bench**
Свитер **Bench**
Куртка **Le Coq Sportif**
Брюки **Uniqlo**
Ботинки **Timberland**
Перчатки **Dr. Koffer**

Худи **Le Coq Sportif**
Пиджак **Desigual**
Джинсы **Diesel**
Ботинки **Timberland**
Шапка **No Excess**
Перчатки **Gant**
Ювелирные украшения
Vitaly Azarov

Майка **Pepe Jeans**
Дубленка **Guess**
Шапка **Kaporal**
Ювелирные украшения
Vitaly Azarov

Худи **No Excess**
Дубленка **Maison Martin Margiela** для **H&M**
Брюки **Wrangler**
Перчатки **Ugg Australia**
Очки **Ray Ban**
Ювелирные украшения **Vitaly Azarov**

Рубашка **Gant**
Свитер **Tee Library**
Куртка **Bench**
Джинсы **Chevignon**
Кеды **Le Coq Sportif**
Шляпа **Ben Sherman**
Ремень **Pepe Jeans**
Ювелирные украшения
Vitaly Azarov

Фотограф:
Константин Сорокин
Стиль: **Лариса Лазарева, Дарья Сухачева**
Визаж: **Владимир Калинчев, Max Factor / Россия**
Модель: **Ruslan Narziss, Freshmodels**

Благодарим Gaudi Club, ул. Складочная, 1, тел.: +7 (495) 508 80 60, www.gaudiclub.ru, за помощь в проведении съемок.

ЧТО ВЫРОСЛО...

МОЖЕТ, ПРИЧЕСКА И НЕ ГЛАВНОЕ ДОСТОИНСТВО МУЖЧИНЫ, НО ЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, ЧТО КОЛОСИТСЯ У ТЕБЯ НА ГОЛОВЕ, СТОИТ. НЕВАЖНО ПРИ ЭТОМ, НА ЧТО ТАМ ТЕБЕ ПОВЕЗЛО — НА КУЧЕРЯВОЕ И ШЕЛКОВИСТОЕ, ПРЯМОЕ И ТУСКЛОЕ, А ТО И ВОВСЕ С ЗАЛЫСИНАМИ. СРЕДСТВО НАЙДЕТСЯ ДЛЯ ЛЮБОГО ВАРИАНТА.

гель для укладки от **Nivea For Men**

шампунь против перхоти от **Nivea For Men**

укрепляющий бальзам **Vichy Dercos**

укрепляющий и восстанавливающий шампунь **Matrix**

шампунь для волос и тела **[3D] Mension Schwarzkopf**

шампунь и гель для душа **Clarinsmen Clarins**

шампунь и гель для душа **Payot Optimale**

энергетический шампунь для ежедневного ухода **Capital Force** от **Kerastase Homme**

Если ты заметил, что волосы редеют, — делай короткую стрижку. Волос своей тяжестью ослабляет луковицу и, пока она не станет сильнее, лучше ее не нагружать.

гель для душа и волос **Bang Bang Marc Jacobs**

шампунь для ослабленных и редеющих волос **Syoss Men Growth Factor**

гель-крем для укладки от **AXE**

гель для укладки с эффектом мокрых волос **Timotei Men**

очищающий шампунь для жирных волос и гель-крем от **AXE**

лечебное средство от выпадения волос **J.F.Lazartigue**

шампунь для нормальных или жирных волос **Garnier**

матирующая крем-паста для укладки волос **L`Oréal Professionnel Homme**

шампунь против перхоти **Clear vita ABE**

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ГАДЖЕТЫ ДЛЯ СПОРТА

Сегодня техника делает за нас слишком много, превращая в ленивых, заплывших салом увальней. Но есть в мире гаджетов и честные устройства, которые качают не порнуху, а мышцы. Перед тобой — лучшие из них. Начнем с часов.

ТРИАТЛОН

GARMIN FORERUNNER 910XT

Этот универсальный компьютер жалко ограничивать одним видом спорта, так что давай разнообразь тренировки. При беге 910XT будет измерять темп прохождения дистанции, расстояние, частоту шагов, пульс (через нагрудный сердечный монитор), провоцировать к рекордам с помощью "виртуального партнера", а также вибрацией и звуком напоминать о смене ритма или времени приема еды (в марафоне). В бассейне Forerunner 910XT по своим функциям легко заменит Garmin Swim (см. на соседней странице). А на велосипеде выступит в качестве полноценного велокомпьютера (можно создать профили для пяти байков, указав вес и диаметр колес). Установи на педали беспроводной датчик, и часы смогут показывать еще и вашу с велосипедом мощность, а также то, насколько быстро и с какой частотой ты вращаешь педали. Все собранные данные можно посмотреть на компьютере в виде диаграмм и графиков. От 20 780 руб.

garmin.ru

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

SWATCH SNOWPASS

Эти часы можно заряжать как обычный скипасс в кассе горнолыжного курорта (или вообще из дома через интернет — инструкция на сайте) и кататься, прикладывая их к терминалу турникета при проходе на трассу. Разработанные совместно с фирмой SkiData, которая как раз и занимается производством пропускных систем, Swatch Snowpass имеют встроенный микрочип, благодаря которому часы способны заменить не только скипасс, но и электронный ключ в отеле, пропуск в фитнес-клуб или проходку на работе. Главное, чтобы там стояли совместимые терминалы. Всего на одни часы можно "повесить" четыре разных дела. Список горнолыжных курортов, где работает Swatch Snowpass, ищи на swatch.com/ru_ru/snowpass.html. 4550 руб.

swatch.com

WWW.MHEALTH.RU MH

АЛЬПИНИЗМ

TIMEX EXPEDITION WS4

Меньше всего, зависнув над пропастью, тебе захочется копаться в настройках и целиться в мелкие кнопки, поэтому WS4 делали по-крупному. Экран у них такой, что видно все и сразу: время, компас, термометр, прогноз погоды, высотомер и барометр (причем часы умеют показывать перепады высот и давления в виде графика). Напоследок бесполезный, но любопытный факт: форма экрана этих Timex заимствована у заднего стекла Land Rover Discovery. 15 370 руб.
timecode.ru

ПЛАВАНИЕ

GARMIN SWIM

Позволят тебе полностью сосредоточиться на технике плавания, не думая о том, сколько бассейнов ты уже пересек. Swim автоматически определяют твой стиль и записывают всю необходимую информацию — расстояние, темп, количество гребков и коэффициент SWOLF (показатель эффективности, рассчитывается по совокупности различных параметров). Данные о своей тренировке потом можно загрузить на сайт connect.garmin.com и получить подробное досье с графиками и информацией по каждой пройденной дорожке. Кстати, связываются часы с компьютером без проводов — с помощью специального USB-модуля и технологии ANT+. Эта же технология позволяет им работать с беспроводными аксессуарами, например, нагрудным пульсомером. 7990 руб.
garmin.ru

БЕГ

SECTOR EXPANDER

Идущий в комплекте с этим прибором нагрудный монитор сердечного ритма поможет сделать пробежку максимально эффективной. Также можно ориентироваться на встроенный секундомер, счетчик калорий и барометр с альтиметром, если бегаешь в горной местности или по лестницам своей многоэтажки. 6010 руб.
timecode.ru

ФИТНЕС

POLAR FT80

Для качественных тренировок мало знать, сколько раз ты можешь подтянуться и сколько жмешь от груди. Эти часы дадут исчерпывающую информацию о том, как твое тело реагирует на нагрузки: тест OwnIndex определит уровень твоей функциональной подготовки, а Ownrelax покажет, как быстро ты восстанавливаешься. Кроме этого, FT80 с помощью сайта polarpersonaltrainer.com, куда можно выкладывать свои данные, составят для тебя персональную кардио- и силовую тренировку. Во время занятий FT80 будут следить за пульсом (сердечный монитор на грудь идет в комплекте), показывая либо количество ударов, либо проценты от твоего максимума, а также количество сожженных калорий и другие “вести с полей”. От 18 800 руб.
polarsport.ru

ДАЙВИНГ

SUUNTO D9TX

Если жмешь человеку руку, а на ней — Suunto D9tx, сразу становятся понятны две вещи: первая — он носит часы не на той руке, вторая — он дайвер. D9tx — это компьютер для погружений, который одинаково хорошо смотрится и с водолазным, и с классическим костюмом (за свой дизайн часы даже получили в 2012 году награду RedDot). Suunto D9tx распознают 8 газовых смесей и могут следить за давлением в баллонах (с помощью беспроводного трансмиттера). Кроме того, они показывают глубину, продолжительность погружения, оптимальный режим декомпрессии, данные 3D-компаса и прочую занимательную информацию, которую потом можно переписать на Mac или PC или выложить в профессиональную дайверскую соцсеть Movescount (movescount.com). 54 055 руб.
suunto.su

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

СИЛА ТОКА

Еще несколько гаджетов, которые сделают тебя быстрее, сильнее и, возможно, даже выше. Кто знает?

Adidas miCoach

Известно, что Криштиану Роналду в игре развивает скорость до 33,6 км/ч, в среднем пробегает 10,5 км за матч и меняет направление движения до полутора тысяч раз за 90 минут игрового времени. А ты?

Нет, мы не намекаем на то, что ты уступаешь португальцу по всем параметрам, просто хотим сказать, что, скорее всего, ты даже не знаешь этих своих показателей. Изменить ситуацию может набор miCoach от Adidas, а также бутсы с поддержкой этой технологии (например, **Predator LZ TRX FG**). Под “поддержкой технологии” подразумевается кармашек под стелькой, в который убирается датчик **miCoach Speed Cell** — он и будет измерять твои достижения. Результаты замеров можно потом изучить на iPhone, Mac и PC, а также выложить на сайт micoach.com, где есть возможность сравнить свои показатели с другими игроками и получить индивидуальный план тренировок.

Обувь с поддержкой miCoach есть не только для футбола, но и для тенниса, баскетбола и бега. В последнем случае для полного счастья имеет смысл дополнить экипировку сердечным монитором miCoach Pacer. С его помощью ты через наушники будешь получать аудиосоветы о том, как бежать, чтобы твой пульс всегда был в оптимальной зоне.

- **miCoach — 3490 руб.**
- **miCoach Pacer — 2990 руб.**
- **Predator LZ TRX FG — 3490 руб.**

adidas.ru

WWW.MHEALTH.RU MH

Nike+

Времена, когда любителям спорта было достаточно просто хороших кроссовок, прошли, и в Nike это понимают. Доказательство тому — их линейка Nike+.

1. **Nike+ SportWatch GPS** Часы для пробежек, которые могут следить за твоим маршрутом с помощью GPS или шагомера. Приняв сигнал от датчика в кроссовках, они покажут пройденное расстояние, пульс и заряд батареи. Также SportWatch умеют отмерять круги и отрезки бега, вести подсчет калорий и порадуют удобным управлением — например, для остановки секундомера достаточно хлопнуть рукой по дисплею. **9990 руб.**
2. **Nike+ iPod nano** Новый Nano стал спортивнее. Когда-то к "яблочным" плеерам нужно было подключать ресиверы, чтобы они принимали сигнал с датчиков в кроссовках, но теперь все работает без допоборудования. Данные о пробежке можно выложить на nikeplus.com
3. **Nike+ Kinect** Выглядит это так: ты выбираешь себе тренера из предложенных на экране, и дальше начинаются занятия. Камера приставки видит тебя во время тренировок, что позволяет подбирать упражнения конкретно под потребности твоей фигуры, а заодно корректировать то, как ты их выполняешь. Индивидуальная программа создается на месяц вперед, и за пропущенные занятия виртуальный тренер может и отчитать. Впрочем, сами упражнения могут выглядеть и как мини-игры, так что скучно не будет.

- **Microsoft Xbox 360 slim 250 GB + Kinect sensor — 14 950 руб.**
- **Игра Nike+ Kinect Training — 1650 руб.**

СЛУШАЮ И ТРЕНИРУЮСЬ

Музыка способна заставить тебя энергично двигаться не только на танцполе, но и во время занятий фитнесом. Мы подобрали те спортивные активности, в которых правильный саундтрек точно приблизит тебя к рекордам.

ДЛЯ ТЕННИСА

В 2009 году в Великобритании провели эксперимент: 54 теннисиста по очереди выходили на корт с плеерами и без них. Оказалось, что реакция спортсменов росла вместе с темпом музыки. Теперь ученые советуют пользоваться быстрой музыкой в качестве легкого допинга всем, кто играет не только в большой теннис, но и в пинг-понг, бадминтон или занимается каким-то еще спортом, где скорость реакции определяет результат.

ДЛЯ МАРАФОНЦЕВ

В забегах на длинные дистанции лучшие показатели были у тех, кто саундтреком выбрал композиции с умеренным ритмом (125 ударов в минуту). В исследованиях Университета Бренеса этот факт был доказан. Выносливость марафонцев, которые бегают под музыку, повышается, в среднем, на 15% по сравнению с их же показателями при тренировках без плеера.

ДЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Учти: когда ты крутишь педали без наушников, тебе требуется на 7% кислорода больше, чем если бы ты выполнял те же действия и с той же интенсивностью под музыку. Можно заморочиться и корректировать ее ритм, ориентируясь на свой пульс. Когда частота сердцебиения увеличивается до 30–70% от ЧССmax (220 минус твой возраст в годах), лучше поставить песни с ритмом 90–120 ударов в минуту. Когда же этот показатель дойдет до 80% — перейди на мелодии с ритмом 120–150 ударов в минуту.

ДЛЯ РАБОТЫ С "ЖЕЛЕЗОМ"

Хард-рок и металл повышают выработку тестостерона, и это именно то, что тебе нужно для качалки. Тяжелая музыка, тяжелые веса и легкий путь к новым свершениям. Кстати, и болевой порог такая музыка снижает — одни плюсы.

Наушники Philips O'Neill готовы к активному спорту: их можно сгибать и даже скручивать, их кабель - неспутывающийся, а защита чашек при падениях с высоты позволит не бояться тех трюков, которых не боишься ты. 2780 руб. philips.ru

NINTENDO WII U

Долгожданная новая игровая консоль от Nintendo, как и первая Wii, заставит тебя вскакивать с дивана не только в тот момент, когда СуперМарио погибает в руках босса. Смысл этой приставки — задействовать в игре не только твои мощные большие пальцы, но и все остальное тело, из которого они растут. Кроме игр предлагаются и тренировочные занятия. Так как теперь у приставки есть встроенный экран в контроллере, можно с ее помощью заниматься спортом, не дожидаясь, пока жена, дети, теща и собака освободят для тебя телевизор. 11 899 руб.
nintendo.ru

BodyMedia Fit Link

Fit Link — это монитор, который крепится на руку и измеряет передвижения человека, температуру тела, то, как спортсмен потеет, и многие другие показатели, чтобы максимально точно дать ответ на один вопрос: сколько калорий в данный момент сгорает. Идущая в комплекте программа для компьютера и смартфона позволяет вводить данные о съеденной пище, чтобы видеть, сколько при этом калорий ты получил. Вести наблюдения BodyMedia Fit Link может круглосуточно (ночью он будет собирать информацию о твоем сне). О том, что штука это серьезная, говорит то, что BodyMedia Fit Link в Америке сертифицирован как медицинский прибор. В России он, правда, официально не продается, но кому это мешает, когда под боком интернет? $149

- **bodymedia.com**

ПРИЛОЖЕНИЯ УСИЛИЙ

Если не можешь заставить себя заниматься спортом ради здоровья, возможно, тщеславие подтолкнет тебя к штанге, беговой дорожке и различным мячам. Вот программы для смартфонов, которые интегрированы в социальные сети, а значит, за каждое достижение тебя ждут лайки.

LIFT

Тебе будет предложено составить список привычек, которые хотелось бы закрепить. Сообщество достаточно большое. Поэтому не удивляйся, если вместе с тобой тысячи человек твердо решили бегать, отжиматься, бросить курить и наотрез отказаться от мучного. Дальше твоя задача вместе с единомышленниками идти к цели, подбадривая друг друга и соревнуясь. **(iOS)**

ENDOMONDO

При наличии аккаунта в Facebook приложение не будет требовать никакой дополнительной регистрации, зато ты сможешь сразу увидеть спортивные результаты всех друзей, также использующих Endomondo, и даже соревноваться с ними, пытаясь превзойти их личные рекорды в беге и велоспорте. **(iOS, Android, Blackberry, Windows Phone, Windows Mobile, Symbian)**

NIKE+ RUNNING

Превращает телефон в тренера, который измеряет все то же, что и часы SportWatch GPS, плюс дает подсказки через наушники и может выложить данные о твоей пробежке на nikeplus.com или Facebook. Также в Facebook можно выложить маршруты пробежек и отметить друзей, которые бегут рядом. А еще ты можешь выбрать песни, от которых у тебя открывается второе дыхание, и они будут включаться в самые трудные моменты. **(iOS, Android)**

vLink

Система установленных на каждую лыжу сенсоров фиксирует изменения в движении и положении каждой из лыж 6500 раз в секунду. Если система видит, что лыжник едет с техническими огрехами (например, датчики фиксируют снос или соскальзывание), в наушниках спортсмена раздается звуковой сигнал. Звуки разной тональности и периодичности подсказывают, что именно идет не так, причем сигнал раздается в правом или левом наушнике — в зависимости от того, на какой лыже проблема. В итоге, можно прямо на ходу корректировать технику без помощи тренера. Впрочем, для последнего vLink тоже интересен — запись с датчиков может быть потом проанализирована на компьютере.

Если хочешь окончательно компьютеризировать свои катания с горы, докупи еще и горнолыжные очки Recon Mod Live со встроенным экраном, на который выводятся данные о высоте, скорости, преодоленной дистанции и положении тебя и твоих друзей на карте. vLink — $749, Recon Mod Live — от $299

- **advancedracingcomputers.com**
- **reconinstruments.com**

Zeo Bedside Sleep Manager

Раньше он назывался Zeo Personal Sleep Coach. Тренер, который учит спать, — это ли не мечта? Пока других гоняют по стадиону и отчитывают, твой наставник помогает тебе похрапывать и сладко чавкать. Если же серьезно, то без нормального сна о рекордах можно забыть. Кто знает, возможно, именно в плохом сне причина того, что ты никак не можешь обогнать соседа на беговой дорожке? Чтобы разобраться, рекомендуется спать, надев на лоб датчик этого прибора, который будет всю ночь следить за активностью твоего головного мозга. Утром тебе останется только загрузить полученные данные на сайт myzeo.com и получить советы, как улучшить свой сон. Есть два варианта этого гаджета: в виде отдельного устройства и в виде аксессуара и приложения для смартфона. От $99

- **myzeo.com**

MOTOROLA MOTOACTV

Этот плеер для занятий фитнесом надевается на предплечье и выводит на экран стандартную информацию: дистанцию, скорость, количество сожженных калорий, а также пульс (измеряется через наушник). Но самое интересное у Motoactv в другом: специальная программа анализирует записанную в память устройства музыку и подбирает каждый следующий трек так, чтобы он идеально подходил под твою текущую тренировку (пробежка, велосипед и т.д), а также под ритм движения и сердцебиение. От $249

motorola.ru

RUNTASTIC

Позволяет отслеживать достижение поставленных фитнес-задач, а потом делиться успехом с друзьями в Facebook. Есть разделы по разным видам упражнений (отжимания, подтягивания, приседания, пресс) и спортивным направлениям (бег, маунтинбайк, дорожный велосипед, горные лыжи, ходьба). **(iOS, Android, Blackberry, Windows Phone, Bada)**

RUN ON EARTH

Приятное дополнение к велотренажеру или беговой дорожке. Пользователям предлагается включить свой iPad и бежать или крутить педали по любой улице мира, которая есть в сервисе Street View от Google. Скорость продвижения по виртуальному городу или парку зависит от того, насколько интенсивно ты работаешь ногами. Минус один — приложение совместимо только с тренажерами производства фирмы Pafers. **(iOS)**

ГИШПАНСКАЯ МУШКА

Испугаться машины, влюбиться в нее, а потом дорого заплатить по счетам — все это пережил Антон Иванов за время своего недолгого знакомства с горячим хэтчбеком Seat Leon FR.

Уже в первой половине 2013 года в России начнутся продажи следующего поколения Leon. Но "горячую" версию в новом кузове придется ждать минимум год. Так что пока довольствуемся прошлой.

"А покрасивее ничего не было?" — насмешливо произнесла жена, оглядывая Seat Leon FR и недоумевая по поводу полуидиотической улыбки, которая не сходит с моего лица, пока я ласково поглаживаю рулевое колесо, выполненное в лучших традициях гоночных болидов: скос снизу и подрулевые лепестки ручного режима.

Час назад я с таким же сомнением забирал FR из российского представительства Seat: внешне автомобиль напоминает недодавленную катком лягушку, влюбиться него столь же сложно, как в нее. Салон под стать кузову: дешевый жесткий пластик, торпедо "под карбон", нелепый шарик ручки 6-ступенчатой DSG, монохромный дисплей магнитолы. Радуют только спортивные сиденья с боковой поддержкой, охватывающие мою спину, как ладонью, сложенной в горсть.

Однако уже после пары километров за рулем я позвонил супруге и, задыхаясь от восторга, велел ей бросить все дела — мы едем кататься, благо сегодня воскресенье.

Эта машина создана для того, чтобы "учить" зарвавшихся владельцев Subaru и BMW, которые норовят грубо подрезать и оттеснить невзрачный пенсионерский "эфэр". Совместный старт со светофора многих заставляет лишь брызгать слюной в пухлую задницу стремительно уносящегося вдаль Leon: разгон до "сотни" — 6,9 секунды. Главное — не давить изо всех сил на педаль газа, когда трогаешься с места: передние колеса срываются в отчаянную пробуксовку, и морда начинает прыгать на месте (особенно, если на улице скользко).

Скучную внешность FR спасти можно только ярким цветом кузова

ДАЖЕ ПРИ "БРОШЕННОЙ" ПЕДАЛИ ГАЗА СТРЕЛКА ТАХОМЕТРА НЕ ПАДАЕТ НИЖЕ 2 ТЫСЯЧ

Но если правильно нажать на газ, то 211-сильный мотор TSI объемом 2 литра буквально сдувает легкий полуторатонный хэтчбек с места, а "шестиступка" при резком газе без раздумий прыгает с 6 на 3 передачу, всегда обеспечивая ощутимый подхват (так, с 80 до 120 км/ч FR разгоняется за 9,7 секунды). Умеренно жесткая подвеска блестяще отрабатывает все дорожные дефекты, а чуткий руль на скорости наливается приятной тяжестью. Но есть возможность еще сильнее обострить реакции — режим "спорт".

Тут исчезают последние остатки задержек в откликах Leon на педаль газа, и в помощь водителю остается только система курсовой устойчивости, не дающая автомобилю уйти в занос. Даже при "брошенной" педали газа стрелка тахометра не падает ниже 2 тысяч — кстати, не зря в FR этот прибор помещен в центр приборной панели. Дескать, следи за оборотами движка, а за твоей скоростью пусть следят работники ГИБДД.

Следят довольно исправно. Мне несколько дней с FR стоили пяти тысяч рублей: на этой машине, чтобы не превышать скорость, надо постоянно себя одергивать — отвлекся, и на спидометре уже опять сильно "за сто".

Таков Seat Leon FR — испанский брат знаменитого Volkswagen Golf GTI, построенный с ним на одной платформе и имеющий практически одинаковые характеристики, но при этом заметно более привлекательную цену: FR со всеми необходимыми опциями можно получить за 1 млн 80 тысяч рублей, тогда как довольно бедненькая базовая комплектация GTI стоит на 32 тысячи дороже. Кроме того, сейчас можно купить FR 2012 года выпуска с заметной скидкой, и эта мысль мне не дает покоя. Хотя жена так и не примирилась с внешностью Leon — просит дождаться более симпатичного нового поколения. ■

ЭТОТ В ГРЯЗЬ ЗАЛЕЗ — И РАД!

С Jeep Wrangler Unlimited Rubicon ударить в грязь лицом практически нереально, в чем на собственном опыте убедился Дмитрий Сироткин.

Впервые подходя к Jeep Wrangler, я несколько комплексую: рядом с этим монструозным созданием американского автопрома уместнее смотрелись бы тертые джинсы и ботинки милитари, а не строгий костюм и полупальто, в которые я зачем-то нарядился с утра.

В моем распоряжении — четырехдверная длиннобазная версия Rubicon в топовой комплектации. Это означает наличие электропривода зеркал, климат-контроля, электростеклоподъемников и подогрева передних сидений. Да и это, по мнению идеологов Wrangler, лишнее — настоящий мужик должен сам крутить обветренной мускулистой пятерней ручку стеклоподъемника.

Многие фанаты внедорожников ценят Wrangler за возможность оказаться лицом к лицу с окружающим миром, но, к сожалению, холод и отвратная изморось на улице не дает возможности снять пластиковую крышу и массивные цельнометаллические двери, чтобы прокатиться "по-калифорнийски".

Ну да ладно. Пародируя голосом урчание дизельного двухсотсильного двигателя объемом 2,8 литра, выезжаю со стоянки, попутно отмечая, что, несмотря на внешнюю неповоротливость, длиннобазник ничуть не уступает трехдверному коротышу. Сворачиваю на оживленный проспект и придавливаю педаль газа — мой несгораемый шкаф с приличной динамикой (11,7 сек. до 100 км/ч) рвется в дамки, не очень дружелюбно покачивая в сторону соседей по движению лупоглазой мордой с далеко выступающей губой бампера. Кстати, в отличие от своего трехдверного собрата, начинающего безбожно "козлить" на скоростях более 100 км/ч, четырехдверка имеет курсовую устойчивость на вполне приемлемом уровне.

ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ТУДА, ГДЕ WRANGLER СЯДЕТ ВСЕРЬЕЗ, МОЖНО БУДЕТ ДОБРАТЬСЯ ТОЛЬКО ПО ВОЗДУХУ

Добравшись до одной из деревенек Егорьевской области, сворачиваю в перелесок, за которым начинается раскисшее после дождя поле, и смело пру напрямик, предварительно выяснив у сельчан телефон местного тракториста, — на случай, если мы с Jeep перестараемся. Но не тут-то было: разъезженную КамАЗами колею Wrangler с уверенным спокойствием проходит на заднем приводе — я совершенно забыл подключить передний мост и нажать клавишу отключения стабилизатора поперечной устойчивости, что переводит Wrangler во внедорожный режим. Делаю это — и наслаждаюсь мягкостью, легкостью и удовольствием, с которым машина пожирает буераки, причем такие, что я бы пешком на них не полез. Вот тут очень просто потерять голову и попасть по полной программе: такое ощущение, что туда, где Wrangler сядет всерьез, можно будет добраться только по воздуху.

По дороге обратно я подсчитываю плюсы и минусы автомобиля. Выходит, что на фоне громадного количества первых выделяется всего два вторых: машина явно не для города. Внимание и в пробках, и на стоянках тебе обеспечено, но при этом рамная конструкция и дубовая подвеска передадут твоей заднице все дорожные дефекты. И самое главное: заставляет охнуть немыслимая российская цена почти в 2 миллиона рублей. Но тут Jeep достает из рукава очередной козырь: любая девушка, увидев этот огромный холодильник, сразу поймет, что ты — парень серьезный, и с благоговением расположится на комфортном пассажирском сиденье. Не упусти момент: если сложить задние сиденья, салон превращается в уютную комнатку с ровным полом, покрытым приятным ворсом. И там более чем достаточно места для вас двоих.■

LENOVO P700I

Один из главных производителей компьютеров нашего времени представил на российском рынке свои смартфоны. Самый доступный из них — P700i — при невысокой цене предлагает вполне серьезный арсенал: Android 4.0, двухъядерный процессор 1Ггц, 4-дюймовый мультитач-дисплей, флэш-память (4 ГБ), слот для карт microSD (до 32 ГБ) и поддержка 2 SIM-карт. Но главное, даже при активном использовании он продержится на одной зарядке трое суток (или 13 дней в режиме ожидания). 8990 руб.

- **lenovo.ru**

ASUS TRANSFORMER BOOK

Все зависит от твоего актерского таланта: если правдоподобно разыграть ярость, отрывая экран от этого ноутбука, можно порядком удивить свидетелей. Этот ноутбук легким движением руки превращается в элегантный планшет. В его сердце процессор Intel Core i7 третьего поколения, а также Windows 8, которая просто создана для работы с сенсорным экраном. От 60 000 руб.

- **asus.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

THOMAS XT

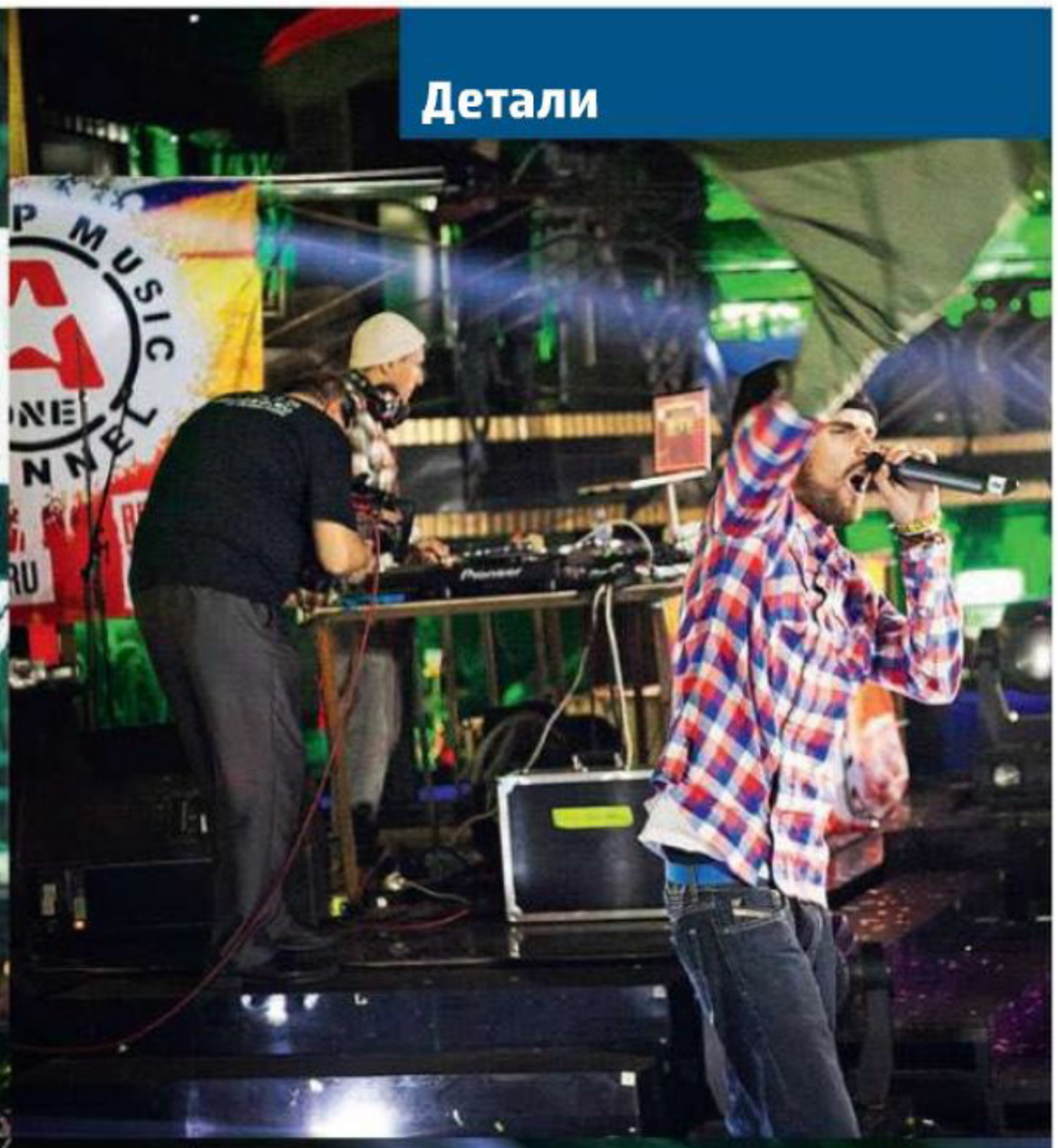
Некоторые любят начинать новый год с чистого листа, мы же предлагаем начать его хотя бы с чистой квартиры. Очень кстати пережили обновление пылесосы Thomas Twin XT и Thomas Vestfalia XT. Размеры уменьшились, эффективность возросла, а главное, была изменена конструкция аквафильтра — теперь после уборки его очистка стала еще проще. Название нового фильтра — Aquabox, и он обеспечивает очень высокий уровень фильтрации: 99,99% пыли и 100% пыльцы. Как и предыдущие модели пылесосов Thomas, новинки не только чистят ковры и моют полы, но и очищают воздух. 17 990 руб.

- **thomas.ru**

BRAUN SERIES 7 790CC LIMITED BOSS EDITION

Если взять все то, что Braun знает о бритье, и соединить с тем, что Hugo Boss знает о стиле, получится эта бритва. Технология Intelligent Sonic Technology обеспечивает 10 000 микровибраций, делая избавление от щетины более комфортным. Пока 7 790cc не бреет тебя, она занимается собой: система Clean & Renew с функцией FastClean чистит, заряжает, смазывает и сушит бритву. Ну и конечно, благодаря дизайну от Hugo Boss, выглядит она так, что прятать ее в шкафчике ты больше не будешь. 10 890 руб.

- **braun.ru**



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

3 ноября состоялось шоу “Монстры музыкального мейнстрима”, посвященное первому дню рождения телеканала A-One Hip-Hop Music Channel. Главное хип-хоп-действо года развернулось на площадке нового московского клуба Totem Hall.

Вели шоу теле- и радиоведущий, голос телеканала A-ONE Василий Стрельников и находчивые рэперы Dino MC 47 и ST. Хэдлайнер вечеринки — группа “Каста” — зарядили зал энергией, а мастер фристайла Noize MC активно общался со зрителями, подбивая их на безудержные танцы. С восторгом публика встретила Ивана Дорна — певца, который всего за год прорвался в легион звезд российской и украинской музыки. На вечеринке прозвучали поздравления и благодарности в адрес зрителей, коллег и партнеров от руководства телеканала — президента компании A-ONE Concept Media Игоря Мишина, генерального директора A-ONE Вячеслава Луговых и отца российского хип-хопа и генерального продюсера этой вечеринки Александра Толмацкого.

Веселье продолжилось выступлением группы “Банд’Эрос” и звезды российского R'n'B Бьянки. Градус шоу повысил мастер импровизации — битбоксер Вахтанг. Уже глубокой ночью на сцену вышел Guf, а за ним Лигалайз, выдав порцию честных и сильных классических вещей. Под конец вечеринки эпатажный рэпер Тимати добавил жару всем на танцполе, исполнив несколько обжигающих хитов.

ХИТЫ СЕЗОНА

Рок-н-ролл определенно жив. Он уже совсем не юн, но все еще предельно бодр. Что и доказывает бренд Tom Tailor, выпустивший по случаю своего полувекового юбилея новые коллекции Tom Tailor Denim и Tom Tailor Casual осень-зима 2012/13. На футболках Tom Tailor Denim изображены рок-иконы — Джимми Хендрикс, The Doors и The Rolling Stones. Покупаешь понравившуюся, а там приятный бонус от Tom Tailor: на этикетке напечатан QR-код, позволяющий скачать приложение для мобильного телефона (iPhone и Android) с рок-хитами последних пяти десятилетий.

СКВОЗЬ ТОЛЩУ ВРЕМЕНИ

Самые занимательные часы — это, конечно, скелетоны. Смотреть через прозрачную стенку, как работают шестеренки, можно бесконечно. Другое дело, что такой аттракцион очень дорог. Но есть прекрасный выход — новая коллекция Irony Big Automatic швейцарской компании — производителя модных часов и бижутерии Swatch. В ней шесть нарядных моделей. Сквозь прозрачные задние крышки корпусов можно следить за движением окрашенных в контрастные цвета роторов часов. Вот они все — выбирай себе модель по вкусу, вернее, по цвету (слева направо): Whitematic, Black Board, Grey Sky, Dark Sky, Midday Sun, Green Sky.

БУДЬ В ФОРМЕ

Есть на свете такие подарки, которые невозможно передарить. Скажем, не понравился человеку галстук — отдаст другу. Девушка не угадала с ароматом? Его можно слить отцу. А вот когда ты кому-то даришь карту в фитнес-клуб — он точно будет пахать в зале сам. Ведь через год ты придешь и проверишь: насколько пригодился ему твой полезный презент. Это дело правое — подари другу клубную карту World Class и пожелай здоровья.

ТОВАР ЛИЦОМ

Хочешь, чтобы твой возраст безошибочно читался на лице? Если нет, обрати внимание на сыворотку из линии B.A Men, созданную маркой Pola специально для мужчин. Экстракт клевера и другие биоактивные элементы проникают в кожу, регулируя работу сальных желез, выравнивая тон, и делают кожу подтянутой, гладкой и упругой.

ЗАПАХЛО ПОБЕДОЙ

Очень вовремя, к пятидесятилетию джентльмена по фамилии Бонд, выпущен аромат его имени — James Bond 007.

Вот этот вечный вопрос: чем пахнет победа? Скажешь слезами и потом. Ведь чтобы быть в идеальной форме, нужно качать железо в зале, бегать, как скаковая лошадь (неплохо бы еще держаться в седле), прыгать (возможно, с парашютом), метко стрелять (если понадобится), ну и идеально проходить круг на гоночном треке.

В целом логично, но вывод неверный. Знай, аура абсолютного чемпиона создается из куда более привлекательных мужских ароматов.

Создатели нового аромата James Bond 007 знали, кого брать за ролевую модель. Ты хоть раз видел, чтобы за 50 лет своего существования Бонд проиграл? Да это же просто нереально. Из любой ситуации можно найти выход. При этом главное — не просто одержать верх, а сделать это красиво.

Во флаконе, напоминающем решетку радиатора одной из машин суперагента, замешан коктейль из традиционных британских и современных ингредиентов фужерной группы: в основе — лаванда со мхом и кумарином, этот тяжелый дивизион смягчен гаитянским ветивером и яблоком, а закреплен результат нотами сандалового дерева. Коктейль готов. Взболтай, ни с чем другим не смешивай.

ПОСТАВИЛИ НА ЧЕРНОЕ

Помнишь ту свою полосу, которую ты назвал черной? Не такая уж она была и черная. Не веришь? Посмотри на коллекцию Deep Black осень-зима 2012/13 марки Strellson — вот это настоящий черный цвет. Состоит коллекция всего из десяти предметов гардероба: костюм, сорочка, галстук, пальто, джинсы, сумка, ремень, свитер, шарф и вязаная шапка. Они уже появились во всех магазинах. Так что давай, вперед: облачаемся в черное и переходим в таком виде на белую полосу жизни.

ЭТО АЙС!

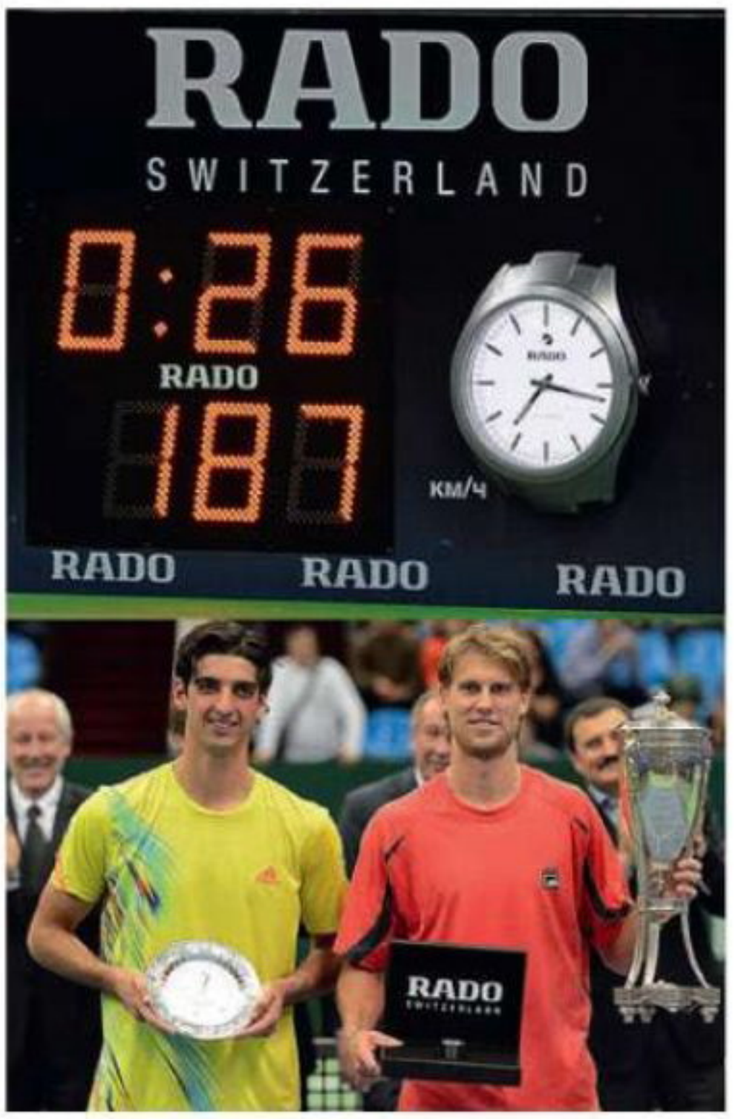
Очень вовремя бренд Adidas порадовал всех новой зимней курткой Ice-650. Под черным фасадом кроется легчайшая смесь натурального пуха и согревающих волокон, заполняющих микропромежутки между пушинками. Греет Ice-650, как доменная печь: куртка прекрасно проявила себя во время гигроскопических и экзотермических тестов. Показатель fill power равен 650, то есть пуха за подкладкой совсем мало (отсюда невесомость куртки), а много его и не надо — наполнитель не сбивается внутри, равномерно распределяясь в теплоизоляционных камерах. Верхний слой Ice-650 — водонепроницаемый, так что не промокнешь даже под дождем. Еще есть три "вентиляционных кармана" на молнии: на спине и под рукавами.

ИГРА ПО-КРУПНОМУ

Возможно, тебе не доводилось быть участником аристократической забавы — игры в поло. Что вовсе не мешает тебе облачаться в рубашки поло и другие сопутствующие вещи американской марки U.S. Polo. Тем более, что 23 октября в ТЦ "Метрополис" открылся магазин этой одежды — U.S Polo Assn. Интерьер сплошь из дерева, на полу дубовый паркет, на стенах — фотографии и аксессуары для игры в поло. Новые коллекции — мужская, женская и детская — уже на прилавках.

НАГРАДА НАШЛА ГЕРОЕВ

С 13 по 21 октября в московском спорткомплексе "Олимпийский" проходил XXIII розыгрыш международного теннисного турнира "Кубок Кремля". В этом году швейцарский часовой бренд Rado выступил в качестве официального партнера и хронометриста состязаний. Расположенные по углам корта измерители времени игры и скорости подачи мяча с максимальной точностью фиксировали силу подачи игроков на всех матчах. Победители турнира — Андреас Сеппи (мужской одиночный разряд), Франтишек Чермак и Михал Мертиняк (мужской парный разряд) — получили в подарок часы Rado D-Star 200.



КОЗЫРНАЯ КАРТА

Чем можно удивить парня в салоне мобильной связи? Смартфоном, навигатором, планшетником... Не угадал. Теперь там появилась отличная вещица — складной ножик CardSharp 2 от британской дизайнерской компании Iain Sinclair Design. Весит он всего 13 граммов и в собранном виде представляет собой пластину размером с обыкновенную кредитную карту толщиной 2,2 мм. С помощью трех простых движений эта пластина превращается в прочный и тонкий нож с острым как бритва 7-сантиметровым лезвием из хирургической стали. Готовь 990 руб. и беги за ним в "Евросеть" или "Связной".

ПАРИЖ, Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ

Вслед за режиссерами, снимающими фильмы во славу любимого романтиками Парижа, этим городом вдохновляются и дизайнеры обуви. Вот, например, испанский бренд Camper в рамках Парижской недели моды (дело было 12 сентября 2012 года) в честь 20-летия открытия своего первого магазина в Париже и презентовал коллекцию Camper Together весна-лето 2013. Более 300 гостей пришли "задуть 20 свечей" вместе с основателем компании Лоренцо Флюкса (на фото внизу) и новоиспеченным директором Мигелем Флюкса. Вечеринка стала началом кампании Love Paris, которая прошла с октября по ноябрь во всех магазинах Camper.

ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА

Даже если твоя девушка законченная блондинка, теперь ты можешь смело сажать ее за руль. Volvo V40 Cross Country — это первый в мире автомобиль, оборудованный подушкой безопасности для пешеходов: при столкновении задняя часть капота приподнимается, и из-под нее выстреливает подушка. Кроме того, на этом Volvo дебютирует обновленная система City Safety, которая теперь работает на скорости до 50 км/ч и сама остановит машину, если заметит опасность впереди. Впрочем, подруге лучше об этом не знать, а то она не только ресницы за рулем красить начнет, но еще и педикюр будет делать в дороге. В комплектации с двигателем T4 (180 л. с.) V40 Cross Country будет доступен от 1 189 000 рублей, а с T5 (213 л. с.) AWD — от 1 279 000 рублей.

САМЫЙ ПРЕДАННЫЙ FAN

Суровая правда заключается в том, что вещи могут сказать о человеке куда больше, чем человек о вещах. Слыхал ли ты когда-либо о парне по имени Марк Ронсон? Допустим, нет. Но известно о нем, как минимум, что он имеет отношение к музыке и еще любит аромат Fan di Fendi, чего ни капельки не скрывает. Ну что ж, послушаем. Нет, не музыку, к которой причастен Ронсон (это было бы нечестно, о музыке — чуть позже), а аромат. Это тот самый случай, когда уместно напомнить: ароматы не нюхают (как французский сыр), а "слушают" (как классные песни). Так-так, сицилийский мандарин, карибский бергамот, розовый перец, кардамон и, в самом конце, герань накрывают особей женского пола так, что они не то что сердца свои готовы доверить Марку Ронсону (на фото), но и нечто куда более важное — скажем, запись очередного альбома. Ты представь: англичанин Ронсон продюсировал Лили Аллен, Эми Уайнхаус и даже Адель. В таком случае ничего удивительного, что именно Марк трудился над саундреком для лондонской Олимпиады. Остается послушать песни самого Ронсона, и если ты пока не слышал аромата Fan di Fendi, они тебе подскажут, сколько в нем задора и озорства. Начни с альбома Here Comes the Fuzz — в 2003-м он получил статус "серебряного" в Британии (а это 60 000 проданных копий).

Где что купить

Bench м-ны JS Casual, ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА Белая Дача", т.: (495) 641-4018, www.jscasual.ru
Ben Sherman ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 642-0984; м-ны JS Selected, ТЦ "МЕГА Химки", "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Borsalino ТЦ "Крокус Сити Молл", 65–66 км МКАД, 2 эт., бутик 147А, т.: (495) 943-3030
Boss Orange ТРЦ "Европейский", галерея Pret-a-Porter, пл. Киевского вокзала, д. 2, т.: (495) 921-3444
Chevignon ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 935-7782; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7910; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", Московская обл., Калужское ш., 21 км, т.:(495) 775-2214; СПб, ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, 30, литера А, т.: (812) 449-0885; Екатеринбург, ТЦ "Европа", ул. Ленина, 25, т.: (343) 253-7029; Ростов-на-Дону, ТЦ "Горизонт", пр-т М. Нагибина, д. 32/2, т.: (863) 272-5378
Desigual ТРЦ "Метрополис", Ленинградский пр-т, 16А, т.: (495) 221-6444/45, ТЦ "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1, т.: (495) 783-5310
Diesel ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5068; ЦУМ, ул. Петровка 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; Краснодар, м-н Diesel, ул. Мира, 44, т.: (861) 268-2038 (официальный агент show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru)
Dior Homme Столешников пер., 18, т.: (495) 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 790-7307
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, т.: (495) 973-1612; ТЦ "Неглинная плаза", Трубная пл., 2, т.: (495) 508-5178; ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499) 393-3109
Freddy ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495)737-7773 (официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru)
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, 2 этаж, т.: (495) 777-2392; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", Калужское ш., 21 км, (495) 730-2433; ТЦ "Капитолий Марьина Роща", ул. Шереметьевская, 60А, т.: (495) 580-7148; ТЦ "Капитолий Севастопольский", Севастопольский пр-т., 11Е, т.: (495) 641-2473; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; т.: (495) 258-4017; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: (495) 786-8257; Галереи "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48; т.: (495) 644-4848; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А, т.: (495) 258-5442
Guess Guess Jeans, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; Барнаул, Красноармейский пр., 47а; Краснодар, ТЦ "Галерея", ул. В. Головатого, 313; ТЦ "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Магнитогорск, пр-т Ленина, 39; Саратов, ТД "Аврора", ул. Чапаева, 48/47; Томск, ТЦ "ЦУМ", пр-т Ленина, 121; Екатеринбург, ТЦ "Универбыт", ул. Посадская, 28А; Казань, ул. Баумана, 42; Оренбург, ТЦ "Пятая Авеню", Шарлыкское ш., 1; Рязань, ТЦ "Виктория-Плаза", Первомайский пр-т, 70, кор. 1, ; Пенза, ТЦ "Высшая лига", ул. Московская, 37
Kaporal www.wildberries.ru
Kenzo ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7573; ЦУМ, ул.Петровка, 2 , т.: (495) 933-7300; "Кашемир и Шелк", Крокус Сити Молл, 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2492
Le Coq Sportif ТЦ "Охотный ряд", 2 уровень, т.: (495) 737-8339
Next ТЦ "МЕГА Теплый Стан", 21 км МКАД; ТЦ "МЕГА Белая Дача", ; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТК "Молл Гэллери", Сигнальный пр., 17; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А
New Balance ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-3280; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; ТРЦ "Мега Белая Дача"; СПб, ТК "Сеннная", т.: (812) 680-1673; ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
No Excess м-ны JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Ниж. Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 641-4018; "МЕГА Химки", т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Pepe jeans ТЦ "МЕГА-Теплый Стан", т.: (495) 789-8587; м-ны JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА Белая Дача", т.: (495) 641-4018; ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Ray Ban "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121; Дисконт оптика "Рио", Дмитровское ш., 163А; Дисконт оптика "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб, "Экран оптика", Большой пр-т, 21-6/8; м-ны "Катти Сарк", ул. Марата, 19; Литейный пр-т, 16; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3; ТРК "Радуга", пр. Космонавтов, 14; наб. канала Грибоедова, 46
Rockport ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 921-3444
St James Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 660-7572; СПб, Галерея Бутиков "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9423/28; Екатеринбург, ТЦ "Лимеранс", ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8013; Ростов-на-Дону, ТЦМ "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97; т.: (863) 295-7959
Strellson ТЦ "МЕГА Белая Дача", т.: (495) 995-1684; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (495) 665-1486; "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; ТЦ "МЕГА Теплый Стан"; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
Tee Library ЦУМ, Петровка, 2, т.: 8 (495) 933-7300
TJ collection ул. Неглинная, 8/10, т.: (495) 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707, www.tjcollection.ru
Timberland ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", т.: (495) 783-8187; ТЦ "МЕГА Белая Дача", т.: (495) 967-9657/58; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: (495) 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТРК "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 3, т.: (499) 922-1915
Tommy Hilfiger, Hilfiger Denim ТЦ "МЕГА Белая Дача"; "МЕГА Теплый Стан"; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., д. 16А
Ugg Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ТРЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, т.: (495) 723-7362; ЦУМ, ул. Петровка, 2, 3 этаж, т.: (495) 933-3374
Uniqlo ТРК "Атриум", Земляной Вал, 33; ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14 км МКАД
Vitaly Azarov Галерея "Black Silver", ТВК "Тишинка", Тишинская пл., 1, стр. 1, т.: (495) 740-6238
Wrangler магазины JS Casual, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642, www.jscasual.ru
"Траектория", Космодамианская наб., 40/42, т.: (495) 664-2955, http://www.traektoria.ru/

Мужской аромат Azzaro Decibel

ЗВЕЗД УЧЕТ

Мы подготовили для тебя календарь самых интересных астрономических явлений 2013 года, которые можно будет наблюдать невооруженным глазом в любой точке Северного полушария.

САМЫЕ ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ МЕТЕОРНЫЕ ПОТОКИ

3 ЯНВАРЯ

Квадрантиды

120 метеоров в час

КОГДА СМОТРЕТЬ: всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ: самый интенсивный поток, много медленных, хорошо заметных метеоров.

12 АВГУСТА

Персеиды

80 метеоров в час

КОГДА СМОТРЕТЬ: всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ: лето, тепло, можно заниматься астрономией с комфортом.

13 ДЕКАБРЯ

Геминиды

100 метеоров в час

КОГДА СМОТРЕТЬ: всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ: из-за уникального сочетания высокой интенсивности потока и большой яркости метеоров.

САМОЕ ТЕМНОЕ ЗАТМЕНИЕ

25 АПРЕЛЯ

Частное лунное затмение

КОГДА СМОТРЕТЬ: с 00.07 до 00.34

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ: Луна частично попадет в тень от Земли. Это не самое зрелищное небесное шоу, но все остальные лунные и солнечные затмения, которые можно будет наблюдать на территории России в 2013 году, сложно заметить без специальной аппаратуры.

САМАЯ ЯРКАЯ КОМЕТА

НАЧАЛО НОЯБРЯ И НАЧАЛО ДЕКАБРЯ

C/2012 S1

Двигаясь по параболе вокруг Солнца, в начале ноября эта комета подлетит достаточно близко к светилу, чтобы сиять на небе ярче Венеры. Затем C/2012 S1 будет плохо видно, так как ее будет затмевать Солнце. Но зато в начале декабря, когда небесный объект начнет удаляться от нашей родной звезды, мы снова увидим его на ночном небе. Причем на этот раз комета покажет нам свой хвост.

КОГДА СМОТРЕТЬ: всю ночь

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ: по ожиданиям астрономов, это будет самая яркая комета из тех, которые смогут наблюдать живущие сейчас люди.

ВЕНЕРА НА ПИКЕ

ДЕКАБРЬ

Венера

В этом месяце яркость и видимый размер планеты достигают возможного максимума. Кроме того, 21 декабря произойдет стояние Венеры. Это такое положение планеты на орбите, когда с Земли кажется, что по отношению к другим объектам она замерла в одной точке на небесной сфере.

КОГДА СМОТРЕТЬ: с 19.00 до 21.00

ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ: Венера достигнет такого размера, что будет видна не в виде точки, как все остальные планеты, а в виде небольшого серпа наподобие лунного.

Dr.Koffer

NEW YORK

ТЦ «Новинский пассаж», Москва, Новинский б-р, 31, 1 этаж, тел.: +7 (495) 973-16-12

ТЦ «Неглинная плаза», Москва, Трубная пл., 2, 1 этаж, тел.: +7 (495) 508-51-78

ТРЦ «Афимолл Сити», Москва, Пресненская наб., 2, 1 этаж, тел.: +7 (499) 393-31-09

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

CHANEL

BLEU
DE
CHANEL

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ